

พันเอก(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ ท.ช.,ท.ม.

อนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ

พันเอก(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ ท.ช.,ท.ม.

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก
วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย
กรุงเทพมหานคร

วันอาทิตย์ที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๑



พันเอก(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ

ชาตะ ๓ กันยายน ๒๔๖๗

มตะ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๑

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๒๖๗๕๒ **สำนักพระราชวัง**

๑๐ กันยายน ๒๕๕๑

พระราชทานเพลิงศพ พันเอก ยง ศรีนพคุณ ท.ช.,ท.ม. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงกลาโหม ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๕.๐๐ น. เชิญหีบศพออกตั้งบำเพ็ญกุศล ณ ศาลาวัดโสมนัสวิหาร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบทองลายสลักประกอบศพ

วันอาทิตย์ที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๕.๐๐ น. เชิญหีบศพเวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

คมกฤษ/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่
	พนักงานพระราชพิธี นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พันเอก ยง ศรีนพคุณ เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๒๓๓๖๙ **สำนักพระราชวัง**

๔ สิงหาคม ๒๕๕๑

พันเอก ยง ศรีนพคุณ ท.ช.,ท.ม. อายุ ๘๒ ปี ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงกลาโหม กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรมเนื่องจากภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร เมื่อวันเสาร์ที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๕.๔๐ น.

วันอาทิตย์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๘ วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบทองลายสลักประกอบศพ.

คมกฤษ/พิมพ์/ ปิยะพร /ทาน.

วัน	**หน้าที่** พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พันเอก ยง ศรีนพคุณ เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานน้ำหลวงอาบศพและพระราชทานเพลิงศพ พันเอก(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ นับเป็น พระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมอย่างหาที่สุดมิได้

หาก พันเอก(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ จะทราบด้วยญาณวิถีใดก็ตาม คงจะมีความปลาบปลื้มปิติ โสมนัส และซาบซึ้ง เป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณ ที่ได้รับพระราชทานเกียรติอันสูงสุดในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็น บุตร ธิดา และหลานทุกคน ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม กราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันใหญ่หลวง อย่างหาที่สุดมิได้ และขอเทิดทูนใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เพื่อเป็นสิริสวัสดิ์พิพัฒน์มงคล แก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นางศิริกัลยา บุญชู

นางไกรวัลย์ พรฉิม

นางสาวยุวดี ศรีนพคุณ

นางสุภาณี จงสมสุข

นางชนิดา สุทธิจักร

นายยิ่งใหญ่ ศรีนพคุณ

บุตร - ธิดา และหลาน

ประวัติ พันเอก(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ

พ.อ.(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ เกิดวันที่ ๓ กันยายน ๒๔๖๗ ตรงกับวันพุธ ขึ้น ๖ ค่ำ เดือนสิบ ปีชวด ณ บ้านท่าเสา ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นบุตรของนายกาญจนา กับนางประทุม ศรีนพคุณ สมรสกับนางสุวิญญา ศรีนพคุณ มีบุตรธิดารวม ๖ คน คือ

๑) นางศิริกัลยา บุญชู

๒) นางไกรวัลย์ พรฉิม ทำงานที่ บ.สนามพาร์คซิตี้ จก.

๓) น.ส.ยุวดี ศรีนพคุณ รับราชการที่ กรมสรรพากร สำนักเทคโนโลยีสารสนเทศ

๔) นางสุภาณี จงสมสุข ทำงานที่ บมจ.ธ.กรุงไทย ศรีย่าน

๕) นางชนิดา สุทธิจักร ทำงาน บ.การบินไทยจก.(มหาชน)

๖) นายยิ่งใหญ่ ศรีนพคุณ ทำงานที่ EAT GOOD

การศึกษา

พ.ศ. ๒๔๘๙-๒๔๙๔	รร.เตรียมนายร้อย จปร.(เตรียมทหารบกรุ่นที่ ๖)
พ.ศ. ๒๕๐๐	หลักสูตร ผบ.ร้อย ที่ รร.ขส.สหรัฐ
พ.ศ. ๒๕๐๕	หลักสูตร รร.สธ.ทบ.ชุดที่ ๔๐ ที่ รร.เสนาธิการทหารบก
พ.ศ. ๒๕๐๗	ภาษาอังกฤษ, การข่าว ณ ประเทศสิงคโปร์
พ.ศ. ๒๕๑๐	การปราบกบฏ, นายทหารปฏิบัติการจิตวิทยา ที่ รร.สงครามพิเศษ ทบ.สหรัฐ (ฟอร์ด แบรก)
พ.ศ. ๒๕๑๔	หลักสูตรการช่วยเหลือประชาชน ที่สถาบันการช่วยเหลือทางทหาร ทบ.สรอ. (ฟอร์ท แบรกก์ นอร์ทแคโรไลนา) โรงเรียนเสนาธิการทหารบก สถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง

ราชการทัพ นับเวลาราชการเป็นทวีคูณ

ในกรณีปราบจลาจล ๒๙ มิ.ย.๒๔๙๔

๓๐ มิ.ย.๒๔๙๔-๕ ก.ย.๒๔๙๔

ในกรณีฉุกเฉินคราวสงครามมหาเอเชียบูรพา

๑๐ ม.ค.๒๔๘๗-๒๑ ต.ค.๒๔๘๘

ในกรณีประกาศใช้กฎอัยการศึก ๒๐ ต.ค.๒๕๐๑

๒๑ ต.ค.๒๕๐๑-๒๑ ต.ค.๒๕๐๘

ในกรณีปฏิบัติราชการพิเศษปราบปราม ผกค.

๒ พ.ค.๒๕๐๙-๑๔ ม.ค.๒๕๑๐

ในกรณีปฏิบัติราชการพิเศษในการยับยั้งการรุกรานของฝ่ายคอมมิวนิสต์

๒๐ ก.พ.๒๕๑๒-๓๑ ธ.ค.๒๕๑๓

ในกรณีปฏิบัติราชการพิเศษปราบปราม ผกต.

๖ ต.ค.๒๕๑๕-๑๓ ธ.ค.๒๕๑๖

ในกรณีประกาศใช้กฎอัยการศึก ๖ ต.ค.๒๕๑๙

๗ ต.ค.๒๕๑๙- ๘ ม.ค.๒๕๒๑

ในกรณีปฏิบัติราชการพิเศษปราบปราม ผกค.

๑๐ พ.ย.๒๕๒๕-๒๙ ก.ค.๒๕๒๗

เกษียณอายุ ๑ ตุลาคม ๒๕๒๗ เป็น นายทหารนอกราชการ สังกัด

บก.จทบ.กท.

เป็นนายทหารพ้นราชการ สังกัด ทบ.

๑ มกราคม ๒๕๓๒

ถวายพรพระ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ
(ว่า ๓ หน)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

พาหุงสะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถัง คุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา

โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ ฯ

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตวัง วิชาโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ ฯ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะจาริสุ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

ประนมมือตั้งใจรับสรณคมน์และศีลโดยเคารพ ว่าตามพระสงฆ์บอกเป็นตอนๆ ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

เมื่อพระสงฆ์ว่า ตินะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง พึงรับพร้อมกันว่า อามะ ภันเต.

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๓. อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ไหว้ ๕ ครั้ง

คำบูชาพระพุทธเจ้า

ข้าพระพุทธเจ้า ขอบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยดอกไม้ ธูปเทียนเหล่านี้
ขอพระพุทธองค์จงทรงรับ ซึ่งดอกไม้ธูปเทียนเหล่านี้ เพื่อประโยชน์สุขแก่
ข้าพระพุทธเจ้า สิ้นกาลนาน เทอญ

ครั้งที่ ๑

พึงนั่งกระโหย่งเท้าประนมมือว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ หน แล้วว่าพุทธคุณ คือ อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ หยุดระลึกถึงพระปัญญาคุณ ทรงรู้ดีรู้ชอบสิ้นเชิง พระบริสุทธิคุณ ทรงละความเศร้าหมองได้หมด พระกรุณาคุณ ทรงสงสารผู้อื่น และสั่งสอนให้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จนเห็นชัดแล้ว กราบลงหน ๑.

ครั้งที่ ๒

ว่า พระธรรมคุณ คือ สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ระลึกถึงพระธรรมที่รักษาผู้ปฏิบัติตามไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว จนเห็นชัดแล้ว กราบลงหน ๑.

ครั้งที่ ๓

ว่า พระสังฆคุณ คือ สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ หยุดระลึกถึงคุณ คือ ความปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ ของพระอริยสงฆ์จนเห็นชัดแล้ว กราบลงหน ๑ เสร็จแล้วนั่งพับเพียบ ประนมมือตั้งใจถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ถือสิ่งอื่นยิ่งกว่าจนตลอดชีวิต ว่าสรณคมน์ คือ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ, สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ, ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ, ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ, ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ, ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ, ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ, ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ครั้งที่ ๔

ระลึกถึงคุณบิดามารดาของตน จนเห็นชัดแล้ว กราบลงหน ๑

ครั้งที่ ๕

ระลึกถึงคุณของบรรดาท่านผู้มีอุปการคุณแก่ตน เช่น พระมหากษัตริย์ และครูบาอาจารย์ เป็นต้นไป จนเห็นชัดแล้ว กราบลงหน ๑.

ต่อไปนี้ไม่ต้องประนมมือ ตั้งใจพิจารณาเรื่อง และร่างกายของตนว่าจะต้องแก่ หนีความแก่ไปไม่พ้น จะต้องเจ็บ หนีความเจ็บไปไม่พ้น จะต้องตาย หนีความตายไปไม่พ้น จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ

ทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของตัวคือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ ลำบาก เดือดร้อน เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตน ครั้นพิจารณาแล้วพึงแผ่กุศลทั้งปวง มีการกราบไหว้ เป็นต้นนี้ อุทิศให้แก่ท่านผู้มีคุณ มีมารดาบิดา เป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุดคือพระมหากษัตริย์ ทั้งเทพยาดา มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายว่า จงเป็นสุขๆ อย่ามีเวรมีภัย เบียดเบียนกันและกัน รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

การไหว้ ๕ ครั้งนี้ ถ้าวันไหนขาด ให้ไหว้ใช้หนี้ ๕ ครั้งในวันรุ่งขึ้น ถ้านั่งกระโหย่งเท้าไม่ได้ก็นั่งพับเพียบ ถ้านั่งไม่ได้ก็นอนไหว้ เมื่อยกมือไม่ขึ้นก็ปากกับใจ ถ้าทำได้อย่างนี้เป็นเครื่องพยุงตนให้เป็นคนดี ไม่ให้ทำชั่ว และให้ตั้งอยู่ในที่ดีไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ถ้าผู้ใดประพฤติให้เสมอจนตลอดชีวิต ผู้นั้นจะอุ่นใจในตัวของตัวเอง มีความเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่งๆ ขึ้นเสมอทุกคืนทุกวัน คุ้มครองป้องกันภยันตราย ปราศจากความเสียหายที่ไม่เหลือวิสัยและตั้งตัวได้ในทางคดีโลก และทางคดีธรรม เต็มภูมิเต็มชั้นของตนๆ ทุกประการ

พระคาถาชินบัญชร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)
วัดระฆังโฆสิตาราม

๑.	ชะยาสะนากะตา พุทธา	เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
	จะตุสัจจาสะภัง ระสัง	เย ปิวิงสุ นะราสะภา
๒.	ตัณหังกะราทะโย พุทธา	อัฏฐะวีสะติ นายะกา
	สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง	มัตถะเก เต มุนิสสะรา
๓.	สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง	พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
	สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง	อุเร สัพพะคุณากะโร
๔.	หะทะเย เม อะนุรุทโธ	สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
	โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง	โมคคัลลาโน จะ วามะเก
๕.	ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง	อาสุง อานันทะราหุโล
	กัสสะโป จะ มะหานาโม	อุภาสุง วามะโสตะเก
๖.	เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง	สุริโย วะ ปะภังกะโร
	นิสินโน สิริสัมปันโน	โสภิโต มุนิปุงคะโว
๗.	กุมาระกัสสะโป เถโร	มะเหสี จิตตะวาทะโก
	โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง	ปะติฏฐาสิ คุณากะโร
๘.	ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ	อุปาลีนันทะสีวะลี
	เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา	นะลาเฏ ติละกา มะมะ
๙.	เสสาสีติ มะหาเถรา	วิชิตา ชินะสาวะกา
	เอเตสีติ มะหาเถรา	ชิตะวันโต ชิโนระสา
	ชะลันตา สีละเตเชนะ	อังคะมังเคสุ สัณฐิตา

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง

๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา

๑๒. ชินานาณาวะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตูปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโค
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ ฯ

มงคลจักรวาฬน้อย

สัพพะพุทธานุภาเวนะ สัพพะธัมมานุภาเวนะ สัพพะสังฆานุภาเวนะ พุทธะระตะนัง ธัมมะระตะนัง สังฆะระตะนัง ติณณัง ระตะนานัง อานุภาเวนะ จะตุราสีติสะหัสสะธัมมักขันธานุภาเวนะ ปิฏะกัตตะยานุภาเวนะ ชินะสาวะกานุภาเวนะ สัพเพ เต โรคา สัพเพ เต ภะยา สัพเพ เต อันตะรายา สัพเพ เต อุปัททะวา สัพเพ เต ทุนนิมิตตา สัพเพ เต อะวะมังคะลา วินัสสันตุ อายุวัฑฒะโก ธะนะวัฑฒะโก สิริวัฑฒะโก ยะสะวัฑฒะโก พะละวัฑฒะโก วัณณะวัฑฒะโก สุขะวัฑฒะโก โหตุ สัพพะทาฯ

ทุกขะโรคะภะยา เวรา　　โสกา สัตตุ จุปัททะวา
อะเนกา อันตะรายาปิ　　วินัสสันตุ จะ เตชะสา
ชะยะสิทธิ ธะนัง ลาภัง　　โสตถิ ภาคยัง สุขัง พะลัง
สิริ อายุ จะ วัณโณ จะ　　โภคัง วุฑฒี จะ ยะสะวา
สะตะวัสสา จะ อายู จะ　　ชีวะสิทธี ภะวันตุ เต ฯ

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

๑. ทานมัย　ทำบุญด้วยการให้ทาน
๒. สีลมัย　ทำบุญด้วยการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย　ทำบุญด้วยการเจริญสมาธิภาวนา
๔. อปจายนมัย　ทำบุญด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน
๕. ไวยาวัจจมัย　ทำบุญด้วยการขวนขวายช่วยการงานที่ถูกต้อง
๖. ปัตติทานมัย　ทำบุญด้วยการให้ผู้อื่นได้บุญ หรือให้ส่วนบุญ
๗. ปัตตานุโมทนามัย　ทำบุญด้วยการยินดีที่ผู้อื่นได้บุญ
๘. ธัมมัสสวนมัย　ทำบุญด้วยการฟังธรรม และศึกษาธรรมะ
๙. ธัมมเทสนามัย　ทำบุญด้วยการให้ความรู้ทางธรรมะ
๑๐. ทิฏฐุชุกัมม　ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง

คำถวายผ้านุ่งห่ม (สบง จีวร)

(ที่ไม่ใช้เป็นผ้ากฐิน)

อิมานิ มะยัง ภันเต, จีวะรานิ สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ จีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ สุขายะ ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายสบง จีวรกับบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับสงบ จีวร กับบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง ภันเต, สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระทุสสัง, สังฆัสสะ โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมัง สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระทุสสัง ปะฏิคคัณหาตุ, ปะฏิคคะเหตะวา จะ, อิมานิ ทุสเสนะ, กะฐินัง, อัตถะระตุ อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ สุขายะ ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินกับบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐิน กับบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย ครั้นรับแล้วจงกรานด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้าป่าบังสุกุล

อิมานิ มะยัง ภันเต, ปังสุกูละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ ปังสุกูละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ สุขายะ ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้าบังสุกุลกับบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้าบังสุกุลกับบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ.

คำถวายเทียนพรรษา

ยัคเฆ ภันเต สังโฆ, ปะฏิชานาตุ, มะยัง ภันเต, เอตัง ปะทีปะยุคัง สะปะริวารัง, เตมาสัง พุทธัสสะ, ปูชะนัตถายะ, อิมัสมิง, อุโปสะถาคาเร (วิหาเร), นิยยาเทมะ, สาธุ โน ภันเต, อะยัง เตมาสัง, พุทธัสสะ, ปูชะนัตถายะ, ปะทีปะทานัสสะ, อานิสังโส, อัมหากัญเจวะ, มาตาปิตุ, อาทีนัญจะ, ปิยะชะนานัง, ฑีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ สังวัตตะตุ ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับทราบ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายเทียนพรรษา กับบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ไว้ ณ อุโบสถ (วิหาร) นี้ เพื่อเป็นพุทธบูชาตลอดพรรษา ขออานิสงส์แห่งการถวายเทียนพรรษา เพื่อเป็นพุทธบูชาตลอดพรรษา ของข้าพเจ้าทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แก่ปิยชนทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้น ด้วยสิ้นกาลนาน เทอญฯ

คำถวายสังฆทาน
(เพื่อความสุขความเจริญแก่ตัวท่านเอง)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายซึ่งภัตตาหารกับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหารกับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ.

คำถวายสังฆทาน (อุทิศให้แก่ผู้ตาย)

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจวะ มาตาปิตุอาทีนัญจะ ญาตะกานัง กาละกะตานัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายซึ่งมะตะกะภัตตาหารกับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับซึ่งมะตะกะภัตตาหารกับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลายมีบิดามารดาเป็นต้น ผู้ทำกาลล่วงลับไปแล้วด้วย สิ้นกาลนานเทอญ.

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร

อัพยาปัชโฌ โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

คำถวายของใส่บาตร

อิทัง ทานัง สีละวันตานัง ภิกขูนัง นิยยาเทมิ สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ ฯ

คำแปล

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายทานอันนี้ แด่พระสงฆ์ผู้มีศีลทั้งหลาย ทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้วนี้ จงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานด้วยเทอญฯ

คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

(คำภาวนาแบบที่ ๑) กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง
อะโหสิกัมมัง สัมพะปาปัง วินัสสะตุ

(คำภาวนาแบบที่ ๒) อิทัง มะตะกะสะรีรัง อุทะกัง วิยะ สิญจิตัง
อะโหสิกัมมัง

คำภาวนาเวลาทอดผ้าที่หน้าศพ

นามะรูปัง อะนิจจัง นามะรูปัง ทุกขัง นามะรูปัง อะนัตตา

คำภาวนาเวลาจุดศพ

(แบบที่ ๑) อะสุจิ อะสุภัง กัมมัฏฐานัง ภาเวติ

(แบบที่ ๒) จุติ จุตัง อะระหัง จุติ

(แบบที่ ๓) อะยัมปิ โข เม กาโย เอวัง ภาวี เอวัง ธัมโม เอวัง
อะนะตีโต

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

วัดป่าสุทธาวาส

อ.เมือง จ.สกลนคร

จากคำกล่าวให้โอวาทของหลวงปู่มั่นว่าไว้

"ผู้เห็นคุณค่าของตัว จึงควรเห็นคุณค่าของผู้อื่นว่ามีความรู้สึกเช่นเดียวกัน ไม่เบียดเบียนทำลายกัน ผู้มีศีลสัตย์เมื่อทำลายขันธ์ไปในสุคติ ในโลกสวรรค์ ไม่ตกต่ำเพราะอำนาจศีลคุ้มครองรักษาและสนับสนุน จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะพากันรักษาให้สมบูรณ์ ธรรมก็สั่งสอนแล้วควรจดจำให้ดีปฏิบัติให้มั่นคง จะเป็นผู้ทรงคุณสมบัติอย่างแน่นอน"

หากเราเห็นคุณค่าของตัวเราเองเราก็ควรจะเห็นคุณค่าในตัวผู้อื่นด้วย หรือเอาใจเขามาใส่ใจเรานั่นเอง เพราะเขาก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกับเรา หากเราคิดไปทำร้ายหรือทำลายเขา เขาก็ต้องเกิดความสูญเสีย และหากย้อนกลับมาคิดถึงตัวเราบ้างว่า หากเราโดนเขาทำร้ายหรือทำลายเราบ้าง เราก็คงจะต้องสูญเสียเหมือนเขาเช่นกัน ดังนั้นเราจึงไม่ควรไปคิดเบียดเบียนหรือทำลายกัน หากเราเป็นคนดีมีศีลธรรม สามารถทำลายขันธ์ได้ คือ รูป เวทนา สังขาร สัญญา วิญญาณ เราก็จะพบกับความสงบสุขอยู่ในโลกสวรรค์ ชีวิตไม่ตกต่ำ เพราะมีอำนาจของศีลธรรมคุณงามความดีคอยปกป้องคุ้มครองรักษา ท่านจึงเห็นว่ามนุษย์เราควรจะประพฤติปฏิบัติให้ต่อเนื่องเป็นกิจวัตรประจำวัน เพราะหากทำได้ ท่านก็จะเป็นผู้ทรงคุณสมบัติทุกอย่างไว้ได้อย่างแน่นอน

ผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียร และมีความมานะวิริยะในการฝึกปฏิบัติ ทำให้จิตใจมีความสงบนิ่ง ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต และปฏิบัติตาม

คำสั่งสอนของพระองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด โดยมีคุณธรรมเป็นตัวหลักในการยึดปฏิบัติ ท่านว่าจะทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีความฉลาดปราดเปรื่อง และจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงและเป็นผู้ที่มีกลอุบายวิธีการคิดกว้างไกล อยู่ที่ไหน ชีวิตไม่มีวันอับจน

"ความไม่ยั่งยืน เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่และแน่นอน ความยิ่งใหญ่คือความไม่ยั่งยืน ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ คือชีวิตที่อยู่ด้วย ทาน ศีล เมตตา และกตัญญู ชีวิตที่มีความดีอาจมิใช่ความยิ่งใหญ่ แต่ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ต้องอาศัยคุณธรรมความดีเท่านั้น"

บนโลกใบนี้มีสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืนอยู่ ซึ่งสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืนนั้นก็คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ที่มนุษย์และสัตว์โลกก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และต้องยอมรับในชะตากรรมนั้น ส่วนความยิ่งใหญ่ที่มนุษย์พยายามไขว่คว้าให้ได้มานั้นก็คือ รัก โลภ โกรธ หลง เหล่านี้คือสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน เมื่อวันนี้พยายามดิ้นรนไขว้คว้าหามาได้ แต่วันหนึ่งมันก็อาจหมดหรือหลุดลอยไปได้เช่นกัน ฉะนั้น ชีวิตที่ยิ่งใหญ่จะต้องดำรงอยู่ได้ด้วยการรู้จักให้ทานมีศีลประพฤติปฏิบัติแต่ในทางที่ดี มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์โลกด้วยกัน และมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ถึงแม้ชีวิตที่มีแต่การทำดีอาจทำให้ไม่ยิ่งใหญ่ แต่หากท่านอยากจะมีชีวิตที่ยิ่งใหญ่ ท่านก็ยังคงต้องอาศัยคุณธรรมความดีและความเพียรพยายามเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ท่านจึงจะประสบกับความสำเร็จ

"วาสนานั้นเป็นไปตามอัธยาศัย คนที่มีวาสนาในทางที่ดีมาแล้ว แต่คบคนพาลวาสนาก็อาจเป็นเหมือนคนพาลได้ บางคนวาสนายังอ่อน เมื่อคบบัณฑิต วาสนาก็เลื่อนขั้นเป็นบัณฑิต ฉะนั้นบุคคลควรพยายามคบแต่บัณฑิต เพื่อเลื่อนภูมิวาสนาของตนให้สูงขึ้น"

วาสนา หรือบุญบารมี หรือผลบุญกุศลที่ได้สั่งสมกระทำไว้ ณ วันนี้

จะส่งผลให้ได้รับผลบุญกุศลในวันข้างหน้า วาสนาคนเรานั้นขึ้นอยู่ที่นิสัยใจคอของแต่ละบุคคล หากผู้ที่มีวาสนาสั่งสมทำแต่คุณงามความดีมามากพอแล้ว และวันหนึ่งเกิดไปคบคนพาลที่อับโชควาสนา หรือไม่เคยคิดสั่งสมบุญบารมีเอาไว้เลย เมื่อเราหลงไปคบคนเหล่านั้นเข้า เราก็อาจจะเป็นเหมือนกับเขาก็ได้ แต่หากคนบางคนมีบุญวาสนาหรือมีบุญบารมีน้อย แต่รู้จักเลือกคบคน ไปเลือกคบคนที่มีวาสนามีบุญบารมีสูง วาสนาของคนคนนั้นก็จะสูงตามด้วยเช่นกัน ดังนั้น หากท่านคิดจะคบกับใคร ท่านก็ควรคิดไตร่ตรองให้ถ้วนถี่เลือกคบแต่คนดีมีบุญบารมีสูง เพื่อจะเลื่อนฐานะความมีวาสนาบุญบารมีของตัวเองให้เพิ่มมากขึ้นด้วย

"ผู้มีปัญญาไม่ควรให้สิ่งที่ล่วงแล้วตามมาไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ผู้มีปัญญาได้เห็นในธรรม ซึ่งเป็นปัจจุบัน ควรเจริญความเห็นนั้นไว้เนืองๆ ควรรีบทำเสีย ผู้มีปัญญา ซึ่งมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ มีความเพียรแยกกิเลสให้หมดไป จะไม่เกียจคร้านขยันหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน"

ผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ไม่ควรจะเก็บนำสิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตมาเป็นกังวล ทำให้จิตใจเกิดความเศร้าหมองเสียใจ ทุกข์ทรมานใจกับสิ่งที่มันไม่อาจกลับไปแก้ไขได้ และไม่ควรไปตั้งความหวังกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรือนั่งรอคอยวาสนากับสิ่งที่มองไม่เห็น เพราะผู้มีปัญญาเป็นผู้ที่มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างสว่างหมดแล้ว จะต้องเห็นทุกอย่างเป็นปัจจุบัน และต้องรีบทำปัจจุบันที่เป็นอยู่ให้ดีที่สุดและจะต้องทำต่อไปเรื่อยๆ เพราะผู้มีปัญญาเป็นผู้ที่มีธรรมอยู่ในใจ เป็นผู้ที่คิดดีประพฤติดีอยู่ในตัวอยู่แล้ว จึงเป็นผู้ที่เพียรพยายามขจัดกิเลสที่มีอยู่ในตัวออกให้หมด และเป็นผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียรในทุกๆ ด้าน ขยันทำทั้งกลางวันและกลางคืน

"ดีใดที่ไม่มีโทษ ดีนั้นชื่อว่าดีเลิศ ได้สมบัติทั้งปวง ไม่ประเสริฐเท่าได้ตน เพราะตัวตนเป็นบ่อเกิดแห่งสมบัติทั้งปวง"

การเลือกทำแต่คุณงามความดี ประพฤติปฏิบัติแต่ในสิ่งที่ดี นับว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดสำหรับความเป็นมนุษย์ เพราะความดีเป็นสิ่งที่ไม่มีโทษไม่มีอันตราย ผู้ประพฤติปฏิบัติดีย่อมได้รับแต่สิ่งดีๆ ไม่มีใครเป็นผู้สร้างความดีแทนกันได้ ตัวเราย่อมเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติเอง กรรมดีที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด ก็จะตกแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติเท่านั้น ใครเป็นผู้ทำ ผู้นั้นย่อมเป็นผู้รับ

"การตำหนิติเตียนผู้อื่น ถึงเขาจะผิดจริง ก็เป็นการก่อกวนจิตใจตนเองให้ขุ่นมัวไปด้วยความเดือดร้อนวุ่นวายใจ ที่คิดแต่ตำหนิผู้อื่นจนอยู่ไม่เป็นสุขนั้น นักปราชญ์ถือเป็นความผิดและบาปกรรมไม่มีดีเลย จะเป็นโทษให้ท่านได้"

ผู้ที่ชอบว่ากล่าวตำหนิติเตียนผู้อื่น ถึงแม้ว่าเขาจะผิดจริงก็ตาม ก็ไม่ควรกระทำ เพราะหากคำพูดหรือสิ่งที่ได้กระทำลงไปแล้วนั้น ไปทำให้ผู้ถูกตำหนิรู้สึกขุ่นมัวในใจ รู้สึกผิดและเกิดเป็นความทุกข์ในใจ ส่วนผู้ที่ชอบว่ากล่าวผู้อื่นก็เช่นกัน จะต้องเป็นผู้ที่มีความทุกข์ไม่มีความสุข เพราะใจคิดแต่จะวุ่นวาย คอยสรรหาเรื่องเพื่อที่จะมาว่ากล่าวคนอื่น โดยที่ไม่เคยคิดถึงจิตใจของคนอื่นนั้น นักปราชญ์ว่าผู้นั้นเป็นผู้ที่ชอบสร้างบาปสร้างกรรมให้กับตัวเอง เพราะการกล่าวโทษผู้อื่นโดยขาดการไตร่ตรอง จะเป็นการสั่งสมโทษและบาปใส่ตนให้ได้รับความทุกข์ ดังนั้น ท่านว่าจึงควรสังเวชหรือรู้สึกเศร้าสลดหดหู่ต่อผู้ที่ได้รับทุกขเวทนานั้น และงดการทำบาปให้กับตนเองเสีย เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่น่าเกลียดและน่ากลัว เป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความทุกข์ ที่ตนเองพอใจสร้างมันขึ้นมาเอง

"เมื่อเกิดมาอาภัพชาติแล้ว อย่าให้อาภัพอีก ผู้เกิดมาชาตินี้อาภัพแล้วอย่าให้ใจอาภัพ คิดแต่ผลิตโทษทำบาปอกุศลเผาผลาญตนให้ได้ทุกข์เป็นบาปกรรมอีกเลย"

หลวงปู่แหวน สุจิณโณ
วัดดอยแม่ปั๋ง
อ.พร้าว จ.เชียงใหม่

จากคำกล่าวให้โอวาทของหลวงปู่แหวนว่าไว้

"กามนี้มันหมุนรอบโลก มันเป็นเจ้าโลก กามกิเลสนี้แหละที่ทำให้เกิดสงครามต่อสู้กัน เกิดก็เพราะกาม ตายก็เพราะกาม ชังก็เพราะกาม"

กามหรือความใคร่ ความอยาก ที่มันมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคนนั้น มันมีอยู่ทั่วทุกมุมโลก เพราะมันยิ่งใหญ่และมีอำนาจเหนือทุกสิ่งทุกอย่างหรือจะยกให้มันเป็นเจ้าของโลกใบนี้ก็ได้ กามกิเลสตัวนี้แหละที่มันมีอำนาจลึกลับทำให้มนุษย์ หรือแม้กระทั่งสัตว์เองก็ยังทำสงครามต่อสู้แก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน จนก่อให้เกิดความตาย ความโกรธแค้นชิงชัง เกิดความทุกข์ต่างๆ นานาเพราะความอยากใคร่อยากได้อยากมีตัวเดียวเท่านั้น

"กามตัณหา เปรียบเหมือนแม่น้ำไหลไปสู่ทะเลไม่รู้จักเต็มสักที อันนี้ฉันใด ความอยากของตัณหามันไม่พอ ต้องทำความพอจึงจะดี เราจะต้องทำใจให้ผ่องใส ตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในทาน ตั้งอยู่ในธรรม ตั้งอยู่ในสมาธิก็ดีทุกอย่างเราทำความพอดี ความพอใจก็นำออกเสีย เวลานี้เราจะพักจิตทำกายของเรา ทำใจของเราให้รู้แจ้งในกาย ในใจของเรานี้ รู้ความเป็นมาวางให้หมด วางอารมณ์ วางอดีตอนาคตทั้งปวง ที่ใจนี่แหละ"

กามตัณหาหรือความอยากในกามคุณนั้น เปรียบเสมือนแม่น้ำที่มีหลายสายและทยอยกันไหลลงไปสู่ท้องทะเลอันกว้างใหญ่มหาศาลที่สามารถรับน้ำจากแม่น้ำได้อย่างไม่มีวันเต็ม มนุษย์เราก็เช่นกัน ย่อมรู้อยู่แก่ใจดีว่าความอยากในกามของตัวเรานั้นมันมีทุกคน และมันมีความต้องการอยู่

ตลอดเวลา แล้วเราจะทำอย่างไรให้ความอยากในกามนั้นมันมีความพอดี ไม่หมกมุ่นมากมายเกินไป ท่านว่า ให้เราพยายามทำจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ ตั้งต้นบำเพ็ญเพียรให้อยู่ในศีลธรรม รู้จักการให้ทาน การเสียสละ นั่งสงบอยู่ในสมาธิบ้าง เพื่อให้สติและปัญญาได้คิดและทำงานไปพร้อมๆ กัน ทุกๆ อย่างให้ทำอย่างพอดีไม่มากหรือน้อยจนเกินไป นำความอยากความใคร่ในกาม ความพึงพอใจทั้งหลายนั้นออกมาจากความคิดใหม่หมด ให้คิดเสียว่าวันนี้เราจะพักจิต จะทำกายทำใจของเราให้รู้และเข้าใจแจ่มแจ้งว่ากายและใจของเรานี้รู้ความเป็นมาของความใคร่ในกามแล้วและเราจะต้องวางมันให้หมด ต้องระงับอารมณ์ ลืมอดีตและไม่สนใจอนาคตทั้งหลายทั้งปวงด้วยใจของเรานี่แหละ

"กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เปรียบเหมือนแม่น้ำ ธารน้ำน้อยใหญ่ไม่มีประมาณไหลลงสู่ทะเล ไม่มีที่เต็มฉันใด กามตัณหาที่ไม่พอดี ภวตัณหา วิภวตัณหาเป็นแหล่งก่อทุกข์ก่อกรรมเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด"

กามตัณหา คือ ความอยากในกามคุณ ภวตัณหา คือความอยากมีอยากเป็น และวิภวตัณหา คือความปรารถนาในความไม่มีไม่เป็น ทั้งสามอย่างที่กล่าวมานี้เปรียบเสมือนแม่น้ำ สายเล็กสายใหญ่ที่ไม่สามารถประมาณความมากน้อยของปริมาณน้ำได้เลยนั้น มันต่างได้ทยอยไหลลงสู่ทะเลที่มีความกว้างใหญ่มหาศาลที่สามารถรองรับน้ำได้มากมายอย่างไม่มีวันเต็ม เปรียบดั่งคนเรา หากมีความใคร่หรือความอยากในกามที่ไม่พอดีความอยากมีอยากเป็นและความปรารถนาในความไม่มีไม่เป็น เหล่านี้เป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งภายในใจ และก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เช่น เมื่อเกิดความใคร่ในกาม และระงับอารมณ์ตัวเองไม่ได้ก็เที่ยวไปฉุดคนโน้นคนนี้มาข่มขืน บางคนข่มขืนเขาอย่างเดียวไม่พอยังฆ่าเขาอีก แบบนี้ถือได้ว่าเป็นมารสังคม ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน และสูญเสีย

ส่วนตนเองนั้นก็ต้องทุกข์ใจเพราะกลัวว่าตำรวจจะจับได้หรือถ้าจับได้ตนเองนั้นก็ต้องติดคุก เป็นต้น

"ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีความเพียรจะเอาแต่ความสำเร็จให้ได้เหลวไหลไปเสีย เมื่อมีสติก็ต้องมีความเพียร ความเพียรนั้นต้องรู้จักปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักปฏิบัติ เพียรผิดไป ความเพียรกับความมีสติคืออันเดียวกัน มีสติแล้วใจก็ผ่องใสเบิกบานไม่หลงไม่ลืมคิดอย่างไรขึ้นมันก็จะดับลงไปพร้อมกับความคิดขึ้นนึกขึ้น ตัวสติจึงสำคัญยิ่งนัก"

คนเราหากไม่รู้จักใช้สติ ไม่รู้จักใช้สมองใช้ปัญญา และไม่รู้จักความเพียรพยายาม แต่อยากจะประสบความสำเร็จ มันคงเป็นไปไม่ได้ เราต้องหัดใช้สติในการคิดและไตร่ตรอง เมื่อมีสติแล้วเราก็ต้องมีความเพียรพยายามด้วย ในความเพียรพยายามนั้นเราก็ต้องรู้จัก การปฏิบัติให้ถูกต้องด้วยเช่นกัน ถ้าไม่รู้จักปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่ถูกต้องแล้ว ความเพียรพยายามที่ทำไปแล้วนั้น ก็ไม่เกิดผลอันใด เพราะความเพียรพยายามกับการใช้สติปัญญาต้องทำพร้อมกัน เมื่อมีสติในการคิดและมีสมาธิในการทำทุกครั้ง จิตใจของเราก็ผ่องใสเบิกบาน ไม่ลืมนู้นลืมนี่ เพราะเมื่อเรานึกคิดสิ่งใดขึ้นมา สิ่งนั้นมันก็จะดับไปพร้อมกับความนึกคิดนั้นทันที ดังนั้นเมื่อเราคิดจะทำอะไรก็ตามจะต้องมีสติทุกครั้งที่คิดจะทำ

"เกิด แก่ เจ็บ ตาย ล้วนเป็นทุกข์ วิญญาณที่ล้มหายตายจากไม่ได้ผุด ไม่ได้เกิด ย่อมเป็นทุกข์มากกว่า ทนทรมานสังขารก็พอบรรเทาแต่ทรมานวิญญาณนั้นสาหัส ธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากการทรมานนั้นๆ"

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ดังกล่าวมานี้ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะกว่าจะได้เกิดเป็นคนก็ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ในท้องผู้เป็นแม่นานถึง ๙ เดือน และผู้เป็นแม่ก็ต้องทุกข์ทรมานกับความเจ็บปวดก่อนลูกจะเกิด เมื่อเกิดมา

เป็นคนแล้ว ก็ต้องมาทนทุกข์ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่เข้ามาเบียดเบียนอีก เมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา ก็ต้องมาทนทุกข์เวทนากับสังขารที่เหี่ยวย่น ไร้ความสวยความงาม ร่างกายที่อ่อนแอทำมาหากินเลี้ยงตัวเองไม่ได้ กลัวลูกหลานจะรังเกียจ กลัวเป็นภาระให้เขาได้เกิดความยุ่งยากใจ และเมื่อถึงเวลาความตายใกล้มาเยือน ก็ก่อให้เกิดความทุกข์ในใจขึ้นมาอีก กลัวตาย กลัวว่าตายแล้วจะไปอยู่ไหน แล้วจะได้เกิดใหม่อีกไหมใจมันคิดมันทุกข์ไปหมด แต่ท่านว่า คนที่ล้มหายตายจากไปแล้วนั้นวิญญาณไม่ได้ผุดไม่ได้เกิด ยังเที่ยววนเวียนไปมา ย่อมเป็นทุกข์มากกว่า การทนทรมานกายขณะยังมีชีวิตอยู่ยังพอทนได้แต่ทนทรมานวิญญาณนั้นมันเจ็บปวดสาหัสยิ่งนัก ฉะนั้นเมื่อต้องการให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานเหล่านั้น ท่านว่าธรรมะเท่านั้นจึงจะช่วยได้

"การต่อสู้กามกิเลสเป็นสงครามอันยิ่งใหญ่ กามกิเลสนี้ร้อนนัก มันมาทุกทิศทุกทาง ความพอใจก็คือกิเลส ความไม่พอใจก็คือกามกิเลส"

การต่อสู้เพื่อที่จะเอาชนะกามกิเลส หรือความอยากใคร่อยากได้อยากมีนั้น เปรียบเสมือนตนเองนั้นอยู่ในสงครามที่กำลังรบและต่อสู้กับฝ่ายตรงข้ามอย่างดุเดือดเพื่อจะเอาชนะมันให้ได้ เพราะตัวกามกิเลสนั้นมันร้ายกาจนัก มันมาได้ทุกทิศทุกทาง ส่วนความพอใจของคนเรานี้มันก็คือกิเลสหรือเครื่องทำใจที่ทำให้เกิดความเศร้าหมอง อันได้แก่ โลภ โกรธ หลง ที่คนเรามักเต็มใจปล่อยให้กิเลสมันมามีอำนาจอยู่เหนือใจเราเสมอส่วนความไม่พอใจมันก็คือกามกิเลสหรือความใคร่อยากได้อยากมี คือ มักไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ อยากได้อยากมีให้มากกว่าหรือเหนือคนอื่นอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน ฉะนั้นคนเราจึงต้องรู้จักระงับเจ้าตัวกิเลสและกามกิเลสนี้เสีย เพื่อความสุขและความไม่มีทุกข์ของตัวเราเอง

"ความอดกลั้นเป็นบารมีธรรมอย่างเอก อาศัยความเพียรละกายทุจริต

ละวจีทุจริต ละมโนทุจริต ละให้หมด”

ผู้ที่มีความอดทนอดกลั้นต่อการถูกคุกคามได้ โดยที่ไม่เอาตัวเองเข้าไปแลกด้วยนั้น ท่านว่าเป็นผู้ที่มีบารมีธรรมอย่างเอก หรือเป็นผู้ที่มีการบำเพ็ญในคุณความดีมาอย่างที่ดีที่สุด โดยผู้นั้นจะต้องอาศัยความเพียรพยายามในการบังคับไม่ให้ร่างกายใช้กำลังตอบโต้บังคับปากไม่ให้พูดโต้ตอบกลับไปบังคับความนึกคิดไม่ให้มีความโกรธ ความเกลียด หรือเคียดแค้นชิงชังจะต้องบังคับทุกอย่างให้ได้พร้อมๆ กัน

“ความโกรธ ความหลง อกุศลธรรมเมาทั้งหลาย เมื่อเกิดขึ้นเรานั้นแหละเดือดร้อน เพราะฉะนั้นละให้หมด ทำใจของตนให้ผ่องใส เอาใจละเอาใจวาง เอาใจถอน ละออก วางออก ถอนออก จากจิตใจจากใจของเรานี้”

ความโกรธ เกลียด เคียดแค้นชิงชังทั้งหลาย หรือความลุ่มหลงใหลสิ่งอบายมุขทุกอย่าง ล้วนเป็นสิ่งที่มัวเมาชั่วร้ายทั้งสิ้น เมื่อใดที่มันเกิดขึ้นตัวเรานั่นแหละที่จะเป็นผู้เดือดร้อน เพราะฉะนั้น เราจึงต้องรู้จักปล่อยวางหรือระวังให้หมด ทำจิตใจของเราให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา สั่งใจของเราให้รู้จักระงับ ให้รู้จักปล่อยวาง เอามันออกมาแล้ววางมันเสีย พยายามถอนมันให้ออกมาจากใจของเราให้ได้ หากเราทำได้ ใจของเราก็จะพบแต่ความสงบสุข

อานิสงส์ของการไหว้พระสวดมนต์



๑. การสวดมนต์ทุกวันเป็นมงคลแก่ตนเอง และครอบครัว
๒. เป็นการบำเพ็ญภาวนาอย่างหนึ่ง
๓. ทำให้จิตบังเกิดกุศลได้ง่าย
๔. ทำให้ใจสงบสุขุม
๕. เหมาะสำหรับการเตรียมตัวก่อนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๖. สวดมนต์เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา
๗. เป็นบุญที่ได้กล่าวคำศักดิ์สิทธิ์ที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้
๘. เพื่อป้องกันภัยวิบัติ
๙. เพื่อความสำเร็จในสมบัติทั้งปวง
๑๐. เพื่อให้ทุกข์ต่างๆ หมดไป
๑๑. เป็นการขจัดภัยต่างๆ
๑๒. เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยต่างๆ

การสวดมนต์ที่ถูกต้องนั้น ต้องสวดให้ได้ใจความ ไม่สวดเร็วเกินไป หรือสวดช้าเกินไป เสียงดังพอประมาณ เพื่อให้เทพยดาทั้งหลายเป็นพยานว่า ท่านได้สวดมนต์ถวายเป็นพุทธบูชา

อานิสงส์ของการแจกหนังสือธรรมะเป็นทาน



๑. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง

๒. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์

๓. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป

๔. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีกัน

๕. วิญญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่

๖. กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา

๗. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง

๘. บารมีจะคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข

๙. ลูกหลานที่เกเร ดื้อรั้นจะกลายเป็นคนดี

๑๐. พ่อแม่จะมีสุขภาพที่แข็งแรงและอายุยืนนาน

๑๑. วิญญาณของบรรพบุรุษ ผู้ที่เราเคารพและรักใคร่จะไปสู่สุคติ

อานิสงส์การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาเป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เรียกว่า การเจริญเมตตาภาวนาในการทำสมาธิ ภาวนา ครูบาอาจารย์ มักจะนำแผ่เมตตาก่อน จึงทำสมาธิต่อไป ผู้เจริญภาวนาเมตตาอยู่เนืองๆ ย่อมมีผลอานิสงส์ตอบสนองถึง ๑๐ อย่างคือ

๑. หลับอยู่สุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมวลมนุษย์
๕. ทวยเทพเทวดาพิทักษ์รักษา
๖. ไฟยาพิษ ศัตราอาวุธไม่กล้ำกรายแคล้วคลาด
๗. จิตเป็นสมาธิเร็ว
๘. ผิวหน้าผ่องใส
๙. ทำให้มีสติก่อนตาย
๑๐. เมื่อยังไม่ถึงแก่ธรรมอันยิ่งย่อมไปเกิดในพรหมโลก

สำหรับผู้ที่เราแผ่เมตตาไปถึงนั้นถ้าเป็นศัตรูก็จะกลับเป็นมิตร ถ้ามีเวรมีกรรมจะหมดเวรหมดกรรม ถ้าเป็นผู้ถูกเบียดเบียนจะพ้นจากการถูกเบียดเบียน ถ้ามีทุกข์จะตายจากความทุกข์

พระคุณของพ่อ

พ่อได้ให้กำเนิดลูกยา **พ่อ**รักษาลูกโตจนเติบใหญ่
พ่อเป็นทุนหมุนให้ลูกเจริญวัย **พ่อ**อวยชัยเผยวจีได้ชี้แจง
พ่อได้กล่าวคำนำประโยชน์ **พ่อ**ชี้โทษมิให้ทำกรรมแสยง
พ่อรักลูกด้วยใจไม่เคลือบแคลง **พ่อ**ดัดแปลงกิริยาวาจาใจ
พ่อเป็นร่มโพธิ์ทองของลูกแก้ว **พ่อ**ผ่องแผ้วปรีดาจะหาไหน
พ่อรักลูกผูกไว้ในหทัย **พ่อ**ตั้งใจให้ดีมีวิชา
พ่อประหยัดดีมีอดทน **พ่อ**ฝึกฝนให้ลูกตรึกนึกศึกษา
พ่อทำงานเหนื่อยเมื่อยกายา **พ่อ**ไม่เคยเอ่ยวาจาบ่นสักคำ
พ่อเห็นลูกอยู่ดีไม่เดือดร้อน **พ่อ**อวยพรเชิดชูอุปถัมภ์
พ่อเคยห้ามสิ่งใดลูกไม่ทำ **พ่อ**แนะนำลูกไปในทางดี
พ่อเป็นพรหมของบุตรสุดรำพัน **พ่อ**ใฝ่ฝันให้ลูกโรจน์สุดสุขี
พ่อไม่ชั่วเป็นตัวอย่างข้างฝ่ายดี **พ่อ**ทำชีวีลูกให้จำเริญ
พ่อเป็นคนดีมีค่าในสายตาลูก **พ่อ**ทำถูกลูกยากกล้าสรรเสริญ
พ่อเป็นผู้เลอเลิศลูกเพลิดเพลิน **พ่อ**ดีเกินสุดสรรคำรำพัน
พ่อสถิตย์อยู่สถานวิมานไหน **พ่อ**ตั้งใจรับผลกุศลขันธ์
พ่อมีจิตลูกอุทิศจิตผูกพัน **พ่อ**สุขสันต์เสวยบุญพระคุณเอย

จาก...**ลูกๆ**

ก่อนจะสายเกินไป

พ่อแม่ก็แก่ลง นับวันคงถอยเรี่ยวแรง
ดุจดังอาทิตย์แสง สีส้มอ่อนเมื่อตอนเย็น
ดวงตาก็ฝ้าฟาง มองเลือนลางเมื่อยามเห็น
ความจำแสนลำเค็ญ หลงลืมเป็นทุกเรื่องไป
หยิบยกของตกหล่น งกเงิ่นจนลื่นไถล
คนแก่แต่ไหนไร ยากที่ใครจะเหลียวแล
บุญดีก็มีลูก ใส่ยาหยูกผูกพันแผล
ให้นอนห่มผ้าแพร เฝ้าดูแลและห่วงใย
ของอ่อนป้อนพ่อแม่ เพราะท่านแก่เคี้ยวไม่ไหว
บางคนจนน้ำใจ ปล่อยท่านให้น้ำตาริน
เลี้ยงหล่อพ่อแม่ไว้ บุญนั้นไซร้เหมือนทรัพย์สิน
ทำให้ได้ใช้กิน ไม่หมดสิ้นไปก่อนกาล
ความแก่ไม่ไปไหน อีกไม่ไกลก็คืบคลาน
แม้เราและลูกหลาน ก็ต้องแก่ไม่แพ้กัน
ทำดีกับท่านเถิด บุญบังเกิดมากมหันต์
อย่ามัวแต่ผัดวัน เมื่อไรกันจะเกื้อกูล
หมดลมก็หมดแล้ว สองดวงแก้วก็สิ้นสูญ
ร้องหาด้วยอาดูร พ่อแม่จ๋าอย่าเพิ่งตาย
ยื้อยุดฉุดกระชาก พูดแต่ปากมันก็สาย
ทำดีอย่าเสียดาย เพราะวันตายท่านหลับตา

พ่อแก่-แม่เฒ่า

พ่อแม่ก็แก่เฒ่า　　จำจากเจ้าไม่อยู่นาน
จะพบจะพ้องพาน　　เพียงเสี้ยววารของคืนวัน
ใจจริงไม่อยากจาก　　เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ชีพมิทนทาน　　ย่อมร้าวรานสลายไป
ขอเถิดถ้าสงสาร　　อย่ากล่าวขานให้ช้ำใจ
คนแก่ชะแรวัย　　ผิดเผลอไผลเป็นแน่นอน
ไม่รักก็ไม่ว่า　　เพียงเมตตาช่วยอาทร
ให้กินและให้นอน　　คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ
เมื่อยามเจ้าโกรธขึ้ง　　ให้นึกถึงเมื่อเยาว์วัย
ร้องไห้ยามป่วยไข้　　ได้ใครเล่าเฝ้าปลอบโยน
เฝ้าเลี้ยงจนโตใหญ่　　แม้เหนื่อยกายก็ยอมทน
หวังเพียงจะได้ยล　　เติบโตจนสง่างาม
ขอโทษถ้าทำผิด　　ขอให้คิดทุกทุกยาม
ใจแท้มีแต่ความ　　หวังติดตามช่วยอวยชัย
ต้นไม้ที่ใกล้ฝั่ง　　มิหรือหวังอยู่นานได้
วันหนึ่งคงล้มไป　　ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง.

อ. สุนทรเกตุ

พ่อ-แม่

คือพระในบ้าน

<u>การไหว้พระในบ้าน(พ่อแม่)</u>

เมื่อเราไหว้พระรัตนตรัยแล้ว ก่อนนอนทุกวัน
พึงไหว้พ่อแม่ ผู้เป็นพระในบ้านซึ่งมีพระคุณ
อันยิ่งใหญ่แก่เรา โดยพนมมือขึ้น
รำลึกพระคุณของท่าน กล่าวคำไหว้ดังนี้

มัยหัง มาตาปิตูนังวะ ปาเทสุ
วันทามิ สาทะรัง

(กราบลง ๑ ครั้ง)

นึกถึงพ่อแม่และนึกเห็นตัวเรา
หมอบกราบแทบเท้าท่านทั้งสอง

ผาก ศิริอุดิษ์

คู่มือดับทุกข์

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้คัดเนื้อหาบางส่วนมาจากหนังสือ **" อภิมหามงคลธรรม "** ซึ่งชมรมเพื่อนชาวพุทธได้เคยจัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือ **"คู่มือดับทุกข์** " อ่านแล้ว รู้สึกประทับใจในเนื้อหานี้มาก และเล็งเห็นถึงประโยชน์ โดยเฉพาะ " ภาคดับทุกข์ " ซึ่งรจนาโดยท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต) (ท่านเป็นพระสงฆ์ที่มีจริยาวัตรงดงาม เป็นปราชญ์ เป็นพหูสูต เป็นประหนึ่งตู้พระไตรปิฎกที่อร่ามไปด้วยแสงธรรม) สำหรับชาว(พุทธ)บ้านธรรมดาที่ยังมีทุกข์อยู่ควรได้อ่าน เพื่อเป็นแสงธรรมส่องทางดำเนินชีวิตได้อย่างดี และยังมีสาระธรรมะอื่นๆจากพระสุปฏิปันโน และปรมาจารย์ที่น่านับถือหลายท่าน ที่ให้ทั้งแง่คิด คติเตือนใจ และความบันเทิง

คณะผู้จัดพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะได้นำเอาเนื้อหาธรรมเหล่านี้ไปปฏิบัติ แนะนำบุคคลใกล้ชิดให้มีทุกข์น้อยลง และดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเพื่อความไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

สารบัญ

กาคดับทุกข์

โดย ธรรมรักษา

ความทุกข์ ๑๐ ประเภท

๑.	สภาวทุกข์	ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย
๒.	ปกิณณกทุกข์	ทุกข์จร คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส
๓.	นิพัทธทุกข์	ทุกข์เนืองนิตย์ คือ หนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ-ปัสสาวะ
๔.	พยาธิทุกข์	ทุกข์เพราะโรคต่างๆ
๕.	สันตาปทุกข์	ทุกข์เกิดจากกิเลส คือ โลภ โกรธ และหลง
๖.	วิปากทุกข์	ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล
๗.	สหคตทุกข์	(วิปริณามทุกข์) ทุกข์เกิดจากโลกธรรม ๘
๘.	อาหารปริเยฏฐิทุกข์	ทุกข์เกิดจากการหาอาหาร
๙.	วิวาทมูลกทุกข์	ทุกข์เกิดจากการทะเลาะวิวาท
๑๐.	ทุกขขันธ์	ทุกข์รวบยอด คือความยึดมั่นในขันธ์ ๕

❀ ❀❀❀ ❀

ผลของกรรมเก่า เป็นเรื่องที่แก้ได้ยาก
เหตุแห่งกรรมใหม่ เป็นเรื่องที่สร้างได้ไม่ยาก

๑
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
พ่อ-แม่

พ่อ-แม่ จัดว่าเป็น **"ปูชนียบุคคล"** ของลูกทุกคน พระพุทธเจ้าทรงเทียบฐานะของพ่อแม่ เท่ากับเป็น **"พระ"** ของลูก แม้บวชอยู่ถึงจะบิณฑบาตมาเลี้ยง ก็ยังไม่มีโทษ แถมยังได้รับการยกย่องสรรเสริญ จากพระพุทธองค์อีกด้วย

ด้วยเหตุที่พ่อแม่ เป็นผู้มีพระคุณมากล้นเช่นนี้ ผู้ที่ปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างถูกต้อง จึงมีแต่ **"สิริมงคล"** เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของคนดีโดยทั่วไป...ในทางตรงกันข้าม...

...ถ้าปฏิบัติกับพ่อแม่ไม่ถูกต้อง ก็ย่อมจะเกิด **"อัปมงคล"** หาความเจริญทางจิตใจมิได้ และจะได้รับกรรมอันนี้สนองในชาตินี้เป็นส่วนมาก กล่าวคือลูกของเรา ก็จะทำต่อเราเช่นนี้เหมือนกัน

ดังนั้น ในฐานะลูกที่ดี จึงควรมีความกตัญญูและกตเวทีต่อพ่อแม่ของตน สนองคุณด้วยการเลี้ยงดูตามธรรม อย่าให้ท่านได้รับความทุกข์ทั้งกายและใจ และผลแห่งกุศลกรรมนี้ ก็ย่อมจะสนองเราทันตาเห็นเช่นเดียวกัน ทั้งรูปธรรมและนามธรรม

วิธีดับทุกข์ เพราะพ่อแม่เป็นเหตุนี้ **หมายเอาเฉพาะพ่อแม่ที่ขาดศีลและธรรม เป็นมิจฉาทิฐิ** ตกเป็นทาสของสุรา การพนัน นารี หรืออบายมุขประเภทต่างๆ เป็นต้น

อันเป็นผลพวง ที่ลูกๆ พลอยเดือดร้อนไปด้วย ลูกๆ ที่ตกอยู่ในภาวะเช่นนี้จะต้อง **"ทำใจ"** ให้ถูกต้อง และปฏิบัติตนให้สมกับเป็นลูกที่ดี อย่าได้เอา **"น้ำเน่าไปล้างน้ำเน่า"** เป็นอันขาด มิฉะนั้นจะได้ชื่อว่า

"ลูกอกตัญญู" หรือ **"ลูกเนรคุณ"** ไป จะมีแต่เสนียดจัญไร เมื่อตายก็ไปนรกแน่นอน

หลักความจริงมีอยู่ว่า ในชาตินี้เราไม่อาจจะเลือกเกิดเป็นลูกของคนนั้นคนนี้ได้ เพราะมันได้เกิดมาเสียแล้ว แต่เราก็สามารถเลือกเกิดในอนาคตได้

การที่ทุกคนได้เกิดมาแล้ว เป็นผลจากกรรมเก่า ที่เราได้ทำเอาไว้เองก่อน ส่งผลให้มาเกิดในฐานะเช่นนี้ เราจึงควรยินดี และพอใจในพ่อแม่ของตน แม้จะอยู่ในภาวะเช่นใดก็ตาม

ถ้าเราไม่ยินดี ไม่พอใจต่อพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิดเรา เราก็ไม่อาจจะเลือกได้ การไม่ยินดีไม่พอใจ จึงเป็นความทุกข์ประการหนึ่ง

นอกจากนั้น การคิดนึกเช่นนี้ ย่อมจะเป็น **"เชื้อ"** ให้เกิด **"อกตัญญู"** และเมื่ออกตัญญูเกิด อกตเวทีและ **"เนรคุณ"** ก็อาจจะตามมาอีกด้วย จึงควรรีบกำจัดความคิดเช่นนี้เสียโดยเร็ว

แม้ว่าพ่อแม่ จะเป็นคนแสนเลวประการใด โหดร้ายเพียงใดก็จะต้องถือว่าเป็น **"บุคคลต้องห้าม"** สำหรับลูก ที่จะเข้าไปแตะต้องด้วย **"อกุศลจิต"** มิได้เลย

ธรรมดาของที่มีคุณทุกชนิด ถ้าปฏิบัติถูกก็เกิดคุณอนันต์ถ้าปฏิบัติผิดก็เกิดโทษมหันต์

พ่อแมเปรียบประดุจพระอรหันต์ของลูก เพราะรักลูกด้วยความบริสุทธิ์ใจ ลูกที่มีสัมมาทิฐิ ต้องให้ความเคารพนับถือ เชื่อฟัง และตอบแทนคุณ ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะเกิดมลทินไปชั่วชีวิต

การที่พ่อแม่ทำผิดทำชั่ว อันเป็นผลพวง ที่ตกมาถึงเรา **ก็เป็นเพราะอกุศลกรรมของเรา ดลจิตให้ท่านทำเช่นนั้น** เราอย่าได้เอาความชั่ว ไปตอบแทนพระคุณที่ท่านให้กำเนิดแก่เรา

การที่เราได้มาเกิดเป็นลูกของท่าน **ก็เป็นผลแห่งบาปกรรม**

ที่เราทำเอาไว้เองให้เป็นไป ถ้าเราไม่ต้องการมาเกิดเช่นนี้อีก ก็ควรเร่งทำความดีให้มากขึ้น ในชาติต่อไป เราก็ย่อมพ้นสภาพเช่นนี้

มีสีกาคนหนึ่ง บ้านอยู่ห่างถ้ำสติ มาเที่ยวแล้วถามว่ามีพ่อขี้เหล้ามักด่าและตบตีเป็นประจำ ส่วนแม่ก็เอาแต่เล่นไพ่ เล่นได้ก็หน้าบานใจดี วันไหนเล่นเสีย ก็พาลด่าจนเข้าหน้าไม่ติด

เขาได้แนะนำให้พ่อเลิกเหล้า ให้แม่เลิกเล่นไพ่ ก็ถูกด่าเปิงแถมจะลงมือลงไม้เอาด้วย หาว่าอวดดีมาสอนพ่อแม่ มึงเป็นลูกอย่าเสือกมาสอนกู กูไม่ดีก็เลี้ยงมึงมาไม่ได้ ขอให้หลวงตาช่วยแนะนำ จะทำอย่างไร พ่อแม่จึงจะเลิกอบายมุขได้? ได้ให้คำแนะนำเขาไปว่า

การที่ลูกจะแนะนำพ่อแม่ได้ พ่อแม่นั้นจะต้องมีความนับถือหรือเกรงใจลูกอยู่บ้าง แต่โดยทั่วไปแล้ว การสอนพ่อแม่ เป็นเรื่องทำได้ยาก ทั้งนี้เพราะ

พ่อแม่มีสำนึกอยู่ว่า **"กูเป็นพ่อ กูเป็นแม่ กูอาบน้ำร้อนมาก่อน มีหน้าที่ต้องสอนลูก เลี้ยงลูก ลูกมีหน้าที่เชื่อฟัง และทำตามอย่างเดียว จะมาสอนพ่อแม่ไม่ได้ แม้พ่อแม่จะทำผิดทำชั่วก็ตาม"**

คำแนะนำของลูกที่ถูกต้อง จึงไม่มีน้ำหนักที่จะเรียกร้องให้ยอมรับฟังหรือทำตามได้ ยกเว้นแต่พ่อแม่ที่มีสัมมาทิฐิ แต่ได้หลงผิดไปชั่วคราว อาจยอมรับและกลับตัวได้ง่าย

ถ้าเป็นเช่นนี้ ทางปฏิบัติก็มีอยู่ ๒ ประการ คือวางอุเบกขาปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของท่านเอง หรือหาผู้ที่พ่อแม่เคารพนับถือ ช่วยแนะนำตักเตือนให้ อาจจะเลิกได้ถ้าหมดเวร *ขอแต่ว่าให้เราพยายามทำหน้าที่ของลูกให้ดีที่สุดก็แล้วกัน* ถ้าท่านไม่รีบตายจากเราไปเสียก่อนหมดเวรกรรมท่านก็ต้องเลิกเอง

ทางแก้

๑. ศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม ให้เห็นความจริงว่า ที่เรามาเกิดกับพ่อแม่ที่ไม่ดีนั้น **"เป็นผลของอกุศลกรรมของเราเอง"** ถ้าไม่อยากมาเกิดกับพ่อแม่เช่นนี้ ก็ต้องเร่งทำความดีให้มาก ชาติหน้าก็ไม่มาพบกันอีก

๒. ต้องปฏิบัติหน้าที่ ระหว่างลูกกับพ่อแม่ให้ถูกต้อง คือมีความกตัญญูและกตเวที *พยายามให้พ่อแม่มีศีลธรรมให้ได้ อย่าได้เอาความชั่วไปต่อความชั่ว* มิฉะนั้นในชาติหน้า เราจะต้องไปเกิด และชดใช้บาปกรรมร่วมกันอีก

๓. การทำให้พ่อแม่ทุกข์กายและใจ บ่น ด่า ทุบตี หรือ ฆ่า เป็นการปิดทางสวรรค์และนิพพานของลูกพร้อมกันนั้นก็เปิดทางอบาย ทุคติ วินิบาต และนรกไว้รอด้วย

๔. การที่เราอยู่กับพ่อแม่ ที่ขี้บ่นหรือด่านั้น ถ้าเจาะให้ลึกถึง ***"ก้นบึ้งหัวใจ"*** ก็จะพบความจริงว่า เกิดจากความ ***"หวังดี"*** คืออยากให้ลูกดี

ถ้าท่านไม่รักเราจริง ท่านจะบ่นจะด่าทำไม? ให้มันเมื่อยปาก? ปล่อยให้เรา "ขึ้นช้าง-ลงม้า" คอหักตายไป มิดีกว่าหรือ ?

คำด่าของพ่อแม่ *จึงเป็นพรอันประเสริฐ ที่ลูกควรรับฟัง* และพิจารณาด้วยใจเป็นกลาง คือ

ก. ถ้าท่านด่าหรือบ่น โดยเราไม่ผิดหรือไม่จริง ก็อย่าได้สวนขึ้นในขณะนั้น *รอให้ท่านอารมณ์ดี* แล้วค่อยชี้แจงเหตุผลให้ฟังภายหลัง

ข. ถ้าท่านด่าหรือบ่น โดยเราเป็นฝ่ายผิด *ก็ต้องรีบแก้ไขปรับปรุงตน* อย่าได้ทำเช่นนั้นอีก ท่านก็จะเลิกบ่นไปเอง

ค. ถ้าท่านบ่นหรือด่า โดยหาสาระมิได้ ก็ควรสงบใจ *วางอุเบกขาเสีย* มันเป็นการระบายอารมณ์ ของคนที่มีภาระมาก และวางไม่ลง ได้บ่นหรือด่าใครนิดหน่อย อารมณ์ก็จะดีขึ้น *เป็นธรรมดาของคนที่ห่างวัด*

ขาดธรรมะ จะต้องเป็น **"เช่นนั้นเอง"**

๕. คำบ่นหรือด่าของพ่อแม่ ไม่มีพิษภัยเท่ากับคำเยินยอของหนุ่มหรือสาว ถ้าเราทนได้ ปล่อยวางอุเบกขาได้ *ก็เป็นการบำเพ็ญ* **"ขันติบารมี"** ไปในตัว ควรหัดทำให้ได้.



"พระในบ้าน"

...เมื่อล้มกลิ้ง ใครหนอวิ่ง เข้ามาช่วย
และปลอบด้วย ...นิทาน กล่อมขวัญให้
ทั้งจูบที่ เจ็บชะมัด ปัดเป่าไป
ผู้นั้นไซร้ ...ที่แท้ แม่ฉันเอง...
...ยามมีกิจ หวังให้เจ้า เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้ หวังให้เจ้า เฝ้ารักษา
ยามถึงคราว ...ล่วงลับ ดับชีวา
หวังให้เจ้า ...ปิดตา เวลาตาย ฯ...

นิมิตฺตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา
ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี

๒
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
เพื่อน

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวศักยะ ในแคว้นสักกะ ครั้งนั้นท่านพระอานนท์ ได้เข้าไปเฝ้าแล้วกราบทูลพระพุทธองค์ว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีนั้น นับว่าเป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ทีเดียวนะ พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ ได้ตรัสค้านขึ้นว่า...

"อานนท์! เธออย่าได้พูดอย่างนั้น เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้น ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีนั้น นับว่าเป็นพรหมจรรย์หมดทั้งสิ้นทีเดียว

อานนท์! อันภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีก็เป็นอันหวังได้แน่นอนว่า จะได้เจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ จะกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘..."

(อุปัฑฒสูตร ๑๙/๒)

ได้ยกเอาพระสูตรสำคัญที่สุด ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสคัดค้านพระอานนท์ ที่กราบทูลว่า การมีเพื่อนที่ดี เป็นเพียงครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์เท่านั้น แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าเป็นทั้งหมดทีเดียว

ข้อนี้เป็นที่รับรองของท่านผู้รู้ อย่างชนิดไม่ต้องสงสัยเลยเพราะมีสุภาษิตรับรองอยู่ทั่วไป เช่น คบคนใด ย่อมเป็นเช่นคนนั้น คบคนเลวย่อมเลวตาม และคบคนดีย่อมดีขึ้นในทันที เป็นต้น

ในมงคล ๓๘ ท่านจึงได้วาง หรือจัดเรื่องการไม่คบคนพาล ไว้เป็นข้อแรก และจัดเรื่องการคบกับบัณฑิตไว้เป็นข้อที่ ๒ ทั้งนี้ก็เพราะ *การคบเพื่อนเหมือนกับการเริ่มต้น ของการเดินทาง* การคบเพื่อนที่ไม่ดีก็เหมือนการเดินทางผิด ยิ่งเดินก็ยิ่งผิด ทางที่ถูกก็คือ ต้องตั้งต้นเดินใหม่ นั่นคือการเลือกคบแต่คนดี

ปัญหามีต่อไปว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เพื่อนคนไหนดีหรือไม่ดี ? การคบกันใหม่ๆ ย่อมจะดูยาก ไม่เหมือนการดูสัตว์บางประเภท เช่น เสือ มันก็ยังมีลายหรือสีที่ขนพอให้แยกได้ ว่าเป็นเสือหรือสัตว์ประเภทอะไร ? เป็นต้น

การดูคนดีหรือชั่ว เรามีจุดที่จะดูอยู่ ๓ จุด คือ ที่กาย วาจา และที่ใจของเขา โดยมีศีลและธรรม เป็นมาตรวัดดังนี้

ทางกาย ๔ คือ - ไม่ฆ่าสัตว์ - ไม่ลักทรัพย์ - ไม่ประพฤติผิดในกาม และ - ไม่ดื่มสุราเมรัย

ทางวาจา ๔ คือ - ไม่พูดปด - ไม่พูดคำหยาบ - ไม่พูดส่อเสียด และ - ไม่พูดเพ้อเจ้อ

ทางใจ ๓ คือ - ไม่โลภอยากได้ในทางที่ผิด - มีจิตเมตตาไม่ปองร้ายหรือพยาบาท และ - มีความเห็นชอบและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

มีข้อที่ดูยากก็คือทางใจ แต่ก็พอจะดูได้ เพราะเมื่อใจคิดแล้ว มันก็ต้องพูดหรือทำ ไม่ช้าก็เร็วออกมาจนได้ การคบกันนานๆ จึงจะรู้ธาตุแท้หรือสันดานของคนได้แท้จริง

ในอกิตติชาดก (๒๗/๓๓๗) ท่านแนะให้ดูคนพาล หรือคนชั่วที่ ๕ จุด นับว่าเข้าทีและเป็นไปได้ คือ

- **คนพาลชอบชักและนำในทางที่ผิด**
- **คนพาลมักชอบทำในสิ่งที่ไม่ใช่ธุระหน้าที่ของตน**

- **คนพาลมักจะเห็นผิดเป็นชอบ**
- **คนพาลแม้เราหรือใครๆ พูดดีๆ ก็โกรธ**
- **คนพาลไม่ยอมรับรู้ระเบียบวินัยหรือกฎหมาย**

เป็นอันว่า เราได้ทั้งหลัก และแนวทางของการดูคน ว่าดีหรือชั่วแล้ว ทีนี้ก็อยู่ที่ว่า เราจะเลือกคบกับคนดี หรือคนชั่ว ถ้าเราเลือกคบคนดี และนึกรังเกียจคนชั่ว ก็แสดงว่าพื้นจิตของเรามีสัมมาทิฐิ

แต่ถ้าจิตของเราเกิด **เห็นกงจักรเป็นดอกบัว** คือเห็นผิดเป็นชอบ รังเกียจคนดี แส่เที่ยวหาคบแต่คนชั่ว ก็แสดงว่าพื้นจิตของเราเป็นมิจฉาทิฐิ นับว่าเป็นอันตรายมาก ควรรีบแก้ไขเสียโดยด่วน ถ้าขืนปล่อยไปตามนั้น อนาคตที่มองเห็นก็คือ ไม่ตายตอนแก่แน่ๆ ขนาดเบาก็มีคุกเป็นบ้านถาวร

คนเราเป็นสัตว์สังคม จึงจำเป็นต้องคบหาเพื่อนฝูง ไม่มีเพื่อนมากก็ต้องมีน้อย เพราะไม่มีใครจะอยู่คนเดียวในโลกได้

การคบเพื่อนที่ดี ย่อมจะนำแต่ความสุข และความเจริญมาให้ ในทางตรงข้าม ถ้าคบเพื่อนชั่วหรือพาล ย่อมจะนำแต่ความทุกข์เดือดร้อน และความเสื่อมนานาประการมาให้

ดังนั้น ใครมีเพื่อนที่ดีอยู่แล้ว ก็ควรจะถนอมน้ำใจด้วยการปฏิบัติตาม **"สังคหวัตถุ ๔"** อย่างสม่ำเสมอ ก็ย่อมจะผูกน้ำใจเพื่อนที่ดีไว้ได้ตลอดกาล

ถ้ามีเพื่อนเป็นคนชั่ว ก็ควรเร่งถอนตัว ตีจากเสียให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันทุกข์ภัย ที่จะมีในปัจจุบัน และในอนาคต

ทางแก้

๑. *พิจารณาให้เห็นโทษ ของการคบกับคนชั่ว และคุณของการคบกับคนดี* อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน และต้องตัดใจเลิกคบกับคนชั่วให้ได้ด้วย

วิธีการต่างๆ เช่น

ก. เลิกคบกันทันทีทันใด ถ้าคิดว่าทำแล้วจะไม่เกิดมีทุกข์หรือภัยตามมาภายหลัง

ข. ค่อยๆ แยกหรือปลีกตัวออกมา โดยที่ไม่ให้เขารู้ตัว

ค. ตัดสายสัมพันธ์ ที่เป็นสื่อเชื่อมโยงออกให้หมด

๒. ถ้าอยู่โรงเรียนเดียวกัน หรือทำงานร่วมกัน ก็อาจขอย้ายห้อง ย้ายโรงเรียน หรือเปลี่ยนงานใหม่ ก็แล้วแต่กรณี

๓. *ย้ายบ้าน* อย่าอยู่ใกล้ชิดกันอีกต่อไป

๔. *เลือกคบหาคนดีไว้ทดแทน* เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมไม่อาจจะอยู่โดดเดี่ยวได้

เป็นธรรมดาอยู่เอง เมื่อเราคบกับคนชั่ว คนดีก็ย่อมรังเกียจ ไม่คบหาด้วย และเมื่อเราเลิกคบกับคนชั่ว คนดีก็ย่อมคบหาด้วย อย่ากลัวเลยว่า จะหาคนดีคบไม่ได้ ขอแต่ว่าให้เราเป็นคนดีจริงๆ เถอะ **อย่าเป็นคนประเภท "ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ"** ก็แล้วกัน

ทุกวันนี้ โลกเราหนาแน่นไปด้วยคนมีความรู้ มีดีกรีสูงแต่ขาดแคลนคนดีหรือบัณฑิต (ผู้มีปัญญา) ยิ่งนัก

❀ ❀❀❀ ❀



"มนุษย์เอย... อย่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว"

๓
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
ผัว-เมีย

เรื่องของผัว-เมีย เป็นเรื่องธรรมดา ของผู้ที่ครองเรือนจะต้องมี พระอริยะ ๒ พวกแรก คือ พระโสดาและพระสกิทาคา ก็ยังอยู่ครองเรือนได้

ถ้าผัว-เมียทั่วไป มีกัลยาณศีล และกัลยาณธรรม คือ ศีล ๕ และธรรม ๕ แล้ว ครอบครัวนั้น ก็ย่อมมีความสุขตามโลกีย์วิสัยไม่มีปัญหาให้ผู้เขียนต้องนำมาดับกันในที่นี้

แต่ที่จะเขียนต่อไปนี้ *หมายถึงผัว-เมียที่อยู่ด้วยกันแล้วเกิดมีความทุกข์ขึ้น* จึงต้องหาทางแก้ และการแก้ในที่นี้ ก็จะแก้ที่กรรมปัจจุบัน ไม่พูดถึงกรรมในอดีต เพราะแก้ไม่ได้

ตามธรรมดาปุถุชนเต็มขั้น ย่อมจะต้องมีดีบ้างชั่วบ้าง ปะปนกันไป มากบ้างน้อยบ้าง การกระทบหรือขัดใจกัน จึงต้องมีเป็นธรรมดาของ *"ลิ้นกับฟัน"* คำของคนในอดีตจึงว่า

"อยู่คนเดียว ให้ระวังความคิด...
...อยู่กับมิตร ให้ระวังวาจา"

ผัว-เมีย ที่จะอยู่ด้วยกัน อย่างมีความสุข หรือมีความทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับเหตุ ๒ ประการ คือ *เสน่ห์* กับ *เสนียด*

- เสน่ห์ คือ มีสื่อที่ทำให้ผัวหรือเมียรัก เช่น พูดจาไพเราะอ่อนหวาน พูดจริง พูดในสิ่งที่ควรพูด เป็นต้น การแต่งตัวสะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ ขยันในกิจการบ้านเรือน หรือหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นหญิง ก็ต้องทำกับข้าว จัดเสื้อผ้า และบ้านเรือนน่าอยู่น่านอน น่านั่ง ไม่หึงหวงจนเกินเหตุ ไม่ทำใจคับแคบ ไม่กีดกันญาติหรือเพื่อนของผัว เคารพ เกรงใจซึ่งกันและกัน ไม่นอกใจผัว รู้จักใช้จ่ายเป็นต้น

ถ้าเป็นชาย ก็ต้องขยันทำงาน ละสิ่งเสพติดต่างๆ ทำตัวเป็นผัวที่ดี เป็นพ่อที่ดีของลูก ไม่นอกใจเมีย เป็นต้น

ทั้งหญิงและชาย ควรศึกษาจิตใจของกันและกัน และพยายามถนอมน้ำใจกัน เป็นคนมีเหตุผล อย่าตามใจตน ก็ย่อมจะอยู่ด้วยกันยืดยาว และมีความสุขร่วมกัน

การอยู่ร่วมกันนานๆ แต่มีเรื่องขัดใจกัน จะพูดจะทำอะไรก็เอาลูกเป็นสื่อ นอนหันหลังให้กัน หรือแยกกันนอน มันจะมีความสุขได้อย่างไร ?

- **เสนียด** คือ มีแต่จัญไร และอัปมงคล พบกันก็มีแต่บ่นหรือด่า ฝ่ายที่ถูกบ่นหรือด่า ก็ไม่อยากอยู่ใกล้ ไม่อยากเข้าบ้าน ก็ต้องไปหาบ้านอยู่ใหม่ ถ้ามีลูกด้วยกันก็มีปัญหามาก

ขอให้มั่นใจเถิดว่า เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์เกิดขึ้น จะต้องมีการปฏิบัติผิดกฎของศีลและธรรมเกิดขึ้นแล้วไม่ฝ่ายผัวก็เมียหรือไม่ก็ทั้งสองฝ่าย

วิธีปฏิบัติ

ขั้นแรก *ควรสำรวจตนเองก่อน* ว่าเหตุที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากอะไร ? ใครเป็นคนก่อ ? ถ้าเกิดจากเรา ก็จงยอมรับและรีบตัดสินใจแก้ในทันที

ถ้าปัญหานั้น เกี่ยวโยงถึงอีกฝ่ายหนึ่ง ก็ให้*ปรึกษาหารือ* ให้อยู่บนฐานแห่งความเป็นจริง แล้วร่วมกันแก้ ถ้าแก้ไม่ได้ ก็อาจปรึกษาท่านผู้รู้ต่อไป

อุปสรรคสำคัญ ที่ทำให้ผัวเมียต้องแตกกัน หรืออยู่ด้วยกันอย่างไร้ความสุข ก็คือ *ทิฐิมานะ ดื้อรั้น เห็นแก่ตัวจัดจนขาดเมตตา* คือความรักและปรารถนาดีต่อกัน

อีกประการหนึ่ง คือ *การขาดความรับผิด จะรับแต่ชอบอย่างเดียว* มักจะโทษว่าคนอื่นผิดเสมอ เมื่อตัวทำผิดก็ไม่รับ และปกปิด ถ้าคนอื่นทำผิดแม้เล็กน้อย ก็ถือเป็นเรื่องใหญ่โต และจะนำมาพูดกระทบ ไม่รู้จักจบสิ้น

อันปุถุชนเดินดินนั้น ที่จะทำอะไรไม่ผิดเลยนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ นอกจากจะไม่ทำอะไรเลย และการไม่ทำอะไรเลยนั้น ก็เป็นความผิดอีก คือ ผิดที่ไม่ทำ

อันวิสัยของคนดีนั้น เมื่อทำผิดแล้วก็ต้องยอมรับ และยอมแก้ไขไม่ให้เกิดผิดซ้ำอีก คนที่ทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด เป็นคนสุขภาพจิตเสื่อม อยู่ที่ไหน ? กับใคร ? ก็เดือดร้อนที่นั่น คือ เมื่อเกิดความผิดขึ้นก็จะป้ายไปให้ผู้อื่น เมื่อเกิดความดีก็จะรีบรับเอาเสียเอง ไม่ว่าจะชอบธรรมหรือไม่ก็ตาม

คนประเภทนี้ มีอยู่ในครอบครัวใด ครอบครัวนั้นก็หาความสันติสุขได้ยาก

ดังนั้น ผัวเมียคู่ใด ต้องการความสุขในการครองเรือนร่วมกัน **ควรปลูกฝังคุณธรรม ในการครองเรือน ให้มีด้วยกันทั้งสองฝ่าย** ชีวิตสมรสย่อมจะเดินไปตามทาง ที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ อย่างแท้จริง

ทางแก้

ควรใช้หลักธรรม ๓ ชุด คือ *มีศีล ๕, ละเว้นอบายมุขและมีฆราวาสธรรมอีก ๔ ข้อ* คือ

- **ชุดศีล ๕ และธรรม ๕** *ควรฝึกทำให้ได้*

๑. ไม่ฆ่าสัตว์ (รวมทั้งคนด้วย) และมีเมตตา
๒. ไม่ลักทรัพย์ และมีสัมมาชีพ
๓. ไม่ผิดผัว-เมียคนอื่น และมีความสันโดษ คือการยินดีและพอใจในคู่ครองของตนเท่านั้น หรือมีกามสังวร
๔. ไม่พูดเท็จ และมีสัจจะ
๕. ไม่ดื่มสุรา และมีสติ ไม่ประมาท

- **ชุดอบายมุข ๖** *ต้องเว้นให้ขาด*

๑. การดื่มน้ำเมา
๒. การเป็นคนเจ้าชู้
๓. เล่นการพนัน
๔. การเที่ยวเตร่
๕. การคบคนชั่ว
๖. ความเกียจคร้าน

- **ฆราวาสธรรม ๔** *ควรมีประจำ*

๑. สัจจะ สัตย์ซื่อและจริงใจต่อกัน
๒. ทมะ ฝึกฝนปรับปรุงตนให้ดีขึ้น
๓. ขันติ อดทนและอดกลั้นทุกสิ่ง
๔. จาคะ แบ่งปันและสละมะเร็งในอารมณ์

ถ้าครอบครัวใด ทั้งผัวและเมีย ปฏิบัติธรรมเพียง ๓ ชุดเท่านี้ ขอรับรองว่าต้องมีความสุข ตามวิสัยของกัลยาณปุถุชนอย่างแน่นอน

โปรดลองสำรวจดูสิว่า ท่านปฏิบัติบกพร่อง ในศีลและธรรมะ ๓ ชุดนี้บ้างไหม ? หรือสิ่งเหล่านี้ ไม่เป็นปัญหาให้ท่านต้องทุกข์ก็ขอผ่านไป

ยังมีจุดที่เป็นปัญหาให้เกิดทุกข์ได้อีก คือ...

๑. *การจู้จี้ พูดมาก ขี้บ่น* ข้อนี้ส่วนมากเป็นแก่แม่บ้าน ส่วนพ่อบ้านก็มีบ้างแต่น้อย ต้นเหตุเพราะ *คนในบ้านไม่ให้ความร่วมมือ* อะไรๆ จึงมาตกแก่แม่บ้านหมด ทั้งงานนอกงานใน ขี้เยี่ยวไม่ออกก็แม่บ้านคนเดียว ถ้า **"ทำใจ"** คือวางและปลงไม่ได้ โรคประสาทก็จะมาเยือนอย่างแน่นอน

ทางแก้ ทั้งพ่อบ้าน แม่บ้านและลูกบ้าน ควรร่วมมือกันอะไรพอทำได้ก็ควรช่วยกัน และแม่บ้านที่ฉลาด ก็ไม่ควรจะผูกขาดงานในบ้านเสียคนเดียว ใครๆ ทำให้ก็ไม่ถูกใจ ควรฝึกให้ลูกๆ ขยันและช่วยตัวเองให้มาก

๒. *การเอาแต่ใจตัว คือ ชอบทำอะไรเผด็จการ* ไม่ปรึกษาหารือกันก่อน ผัวเมียแม้มีสองร่าง (ตัว)แต่ควรมีหัวใจเดียวกัน บ้านจึงจะสันติสุข ควรเป็นคนมีเหตุผล อย่าทำอะไรตามทาสของอารมณ์แม้ว่าการทำเช่นนั้นจะไม่ทำให้ครอบครัวแตกแยกก็จริง แต่ต้องนอนหันหลังให้กัน มันจะมีความสุขทั้งกายและใจได้อย่างไร ?

ทางแก้ ควรควบคุมอารมณ์ ก่อนทำหรือพูดควรมีสติ และปัญญากำกับด้วย เราไม่ชอบสิ่งใด ก็ไม่ควรทำหรือพูดสิ่งนั้น ควรลด ทิฐิมานะ และอุปาทานให้มาก เอาเหตุผลและความถูกต้องเป็นแนวทาง

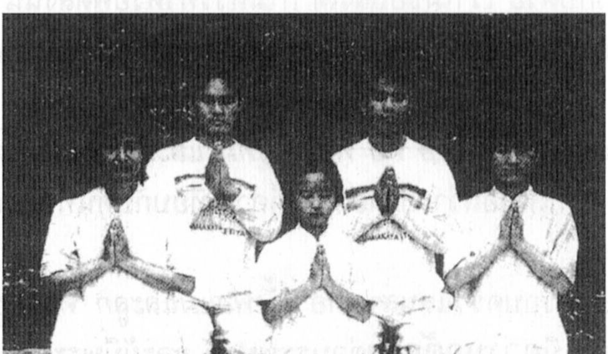
๓. *ควรมีสันโดษ คือ พอใจสิ่งที่มี และยินดีในสิ่งที่ได้* อย่าเทียบฐานะกับคนที่เหนือกว่า ถ้าจะเทียบก็ควรเทียบกับคนที่ด้อยกว่า แล้วใจจะเป็นสุข

๔. ครอบครัวแสนสุข คือ *ทั้งพ่อแม่และลูก ควรอยู่ในศีลธรรม* ทางศาสนา มี**ความกตัญญู**ต่อบรรพบุรุษ และผู้มีพระคุณ

๕. การหย่าร้าง เมื่อมีความจำเป็นต้องแยกกัน ควรระลึกถึงลูกๆ ให้มาก การมีพ่อขาดแม่ การมีแม่ขาดพ่อ หรือการอยู่กับพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงนั้น ยากนักที่ลูกๆ จะได้รับความรักและความอบอุ่น มักจะเป็นเด็กที่มีปัญหาแก่สังคม *อย่าได้ทิ้งเวรกรรมไว้กับลูกเล็กๆ เลย* เขายังอ่อนต่อโลกและชีวิตนัก.







๔
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
ลูก

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลูกไว้ในปุตตสูตร (๒๕/๒๕๗) ว่ามีอยู่ ๓ ประเภท คือ *-อภิชาตบุตร -อนุชาตบุตร -อวชาตบุตร* โดยทรงยกเอาศีล ๕ มาเป็นมาตรวัดไว้ ดังนี้

อภิชาตบุตร ลูกที่สูงกว่าตระกูล คือ พ่อแม่ไม่มีศีล ๕ แต่ลูกเป็นผู้มีศีล ๕

อนุชาตบุตร ลูกที่เสมอกับตระกูล คือ พ่อแม่มีศีล ๕ และลูกก็เป็นผู้มีศีล ๕ ด้วย

อวชาตบุตร ลูกที่ต่ำกว่าตระกูล คือ พ่อแม่มีศีล ๕ แต่ลูกไม่มีศีล ๕

ในขัตติยสูตร (๑๕/๑๐) พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

"ลูกคนใด เป็นลูกที่เชื่อฟัง...
ลูกคนนั้น นับว่าเป็นลูกที่ประเสริฐสุดกว่าลูกทั้งปวง"

โดยนัยพระพุทธวจนะ ที่ได้ยกมากล่าวไว้นี้ เป็นเครื่องแสดงว่าพระพุทธองค์ทรงชี้ให้ดูว่าลูกจะดีหรือชั่ว ที่มีศีล ๕ และการเชื่อฟังพ่อแม่

จากพระสูตรนี้ เราจะเห็นว่ามันช่าง **"สวนทาง"** กับความคิดและการกระทำของพ่อแม่ในยุคปัจจุบันเพียงไร พ่อแม่ในยุคปัจจุบันมักมุ่งแต่จะหาเงินไว้ให้ลูก หวังให้ลูกเรียนเก่ง เรียนสูง ทำงานเบา ทำงานมีเกียรติ ได้เงินเดือนสูง ร่ำรวย...

ส่วนมากจะไม่สนใจคุณธรรมในตัวของลูกเลย ผลก็คือพ่อแม่ส่วนมากในยุคนี้ ต้องผิดหวังน้ำตาตก เป็นโรคประสาท ทั้งที่มีเงินทองเหลือล้น ต้องกับพุทธภาษิต (นันทิสูตร ๑๕/๙) ว่า

"คนมีลูก ย่อมเสียใจเพราะลูก...
คนมีวัว ก็ย่อมเสียใจเพราะวัวเหมือนกัน"

เพราะลูกในยุคปัจจุบัน พากันเป็น **"ลูกบังเกิดเกล้า"** กันเป็นส่วนมากเสียแล้ว *ต้นเหตุ* ก็เกิดจากการ **"เลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี"** นั่นเอง คือมักตามใจลูกในทางผิดๆ เช่น ถนอมลูก ไม่ยอมให้ลูกทำอะไรเลย มีพ่อแม่หรือมีคนรับใช้ทำให้เสร็จ ลูกอยากได้อะไรก็ให้ อยากได้เงินเท่าไหร่ก็ตามใจ ประเคนให้ ตามใจลูกทุกสิ่ง ผลหรือ ? ลูกก็เลยกลายเป็นลูกเทวดา ปรารถนาอะไรก็ได้ดั่งใจ กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวจัด ใช้เงินเก่ง ไม่เห็นคุณค่าของเงินทำอะไรเองก็ไม่เป็น ตีนไม่ติดดิน เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ...

ทางที่ถูกนั้น **ควรมุ่งปลูกฝังคุณธรรม** หรือศีลธรรมลงในจิตใจของลูก เสียแต่เมื่อยังเล็กๆ อยู่ เพราะเมื่อเด็กมีศีลธรรมหรือคุณธรรมในใจแล้ว ย่อมเป็นลูกที่มีกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ย่อมทำในสิ่งที่ดีงาม นำความชื่นใจและปลื้มใจมาให้พ่อแม่ เมื่อระลึกถึงเขา

แต่ถ้าลูกขาดคุณธรรมแล้ว ถึงจะมีความรู้วิชาชีพสูง ก็เอาตัวไม่รอด แม้พ่อแม่จะมีฐานะร่ำรวย ลูกมันก็จะผลาญหมด แต่ถ้าลูกเป็นคนดี ถึงฐานะจะยากจน ลูกก็สร้างขึ้นมาได้

ถ้าไม่รีบปลูกฝังศีลธรรม ลงในตัวของลูกไว้แต่เล็กๆ แล้วโอกาสที่ลูกจะเป็นเด็กดีค่อนข้างยาก และจะยิ่งยากมากขึ้นทุกวัน ทั้งนี้เพราะวิทยาการทางวัตถุ ยิ่งเจริญมากขึ้นเท่าไร จิตใจของคนในโลกก็ยิ่งต่ำลง

เห็นแก่ตัวมากขึ้น โหดร้ายมากขึ้น...

ต้นเหตุที่สำคัญคือ ทุกคนต้องแข่งขันกันมีวัตถุให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมความสุขทางเนื้อหนัง การเอารัดเอาเปรียบกัน ก็ย่อมจะเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว

พ่อแม่ก็ต้องออกไปหาเงินเพื่อให้พอใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นตามจำนวนพลเมือง โอกาสที่จะเลี้ยงลูกเองแบบเก่าจึงไม่มี สายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ก็ยิ่งจะห่างไกลออกไปทุกที

ด้วยเหตุนี้ เพื่อนจึงมีความสำคัญ ที่ลูกมักจะให้ความเชื่อถือมากกว่าพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ที่ดีส่วนมาก มักจะไม่ตามใจลูกในทางที่ผิด เมื่อเห็นลูกทำผิด ก็มักจะตักเตือนหรือดุด่า จนถึงเฆี่ยนตี เป็นต้น

ตรงกันข้ามกับเพื่อน มีแต่คำหวาน ตามอกตามใจแม้ในสิ่งที่ผิดๆ ลูกจึงมักจะรักเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ คนเราเมื่อรักกันแล้วก็ย่อมจะต้องถนอมน้ำใจกัน ก็มักจะพยายามทำอะไรๆ ตามที่เพื่อนชอบหรือขอร้อง

จุดมืดหรือจุดสว่างของลูก จึงอยู่ตรงนี้เอง ถ้าคบกับเพื่อนที่ดีก็เป็นบุญตัว ถ้าคบเพื่อนชั่ว ก็พาตัวพินาศเสียอนาคต กว่าจะรู้สึกตัว ก็หมดโอกาสเสียแล้ว

สาเหตุอีกประการหนึ่ง ที่ลูกๆ ไม่ให้ความเคารพหรือเชื่อฟังพ่อแม่ก็เกี่ยวกับการ*ประพฤติตัวของพ่อแม่*เอง เช่น

- **ไม่ให้ความอบอุ่นกับลูก** ถือว่ามีเงินให้ใช้ มีข้าวให้กินอิ่มท้องก็เป็นบุญแล้ว ลืมไปว่าคนเรา มีทั้งกายและใจ การให้อาหารก็ควรให้ให้ครบ คือให้ทั้งอาหารกายและอาหารใจ

- **ทำตัวอย่างที่ไม่ดี** เช่น ติดเหล้า ติดการพนัน ติดผู้หญิง (เมียเก็บ-เมียเช่า) โกง หากินทางผิดกฎหมาย หรือเอาเปรียบสังคมฯ

- **ถืออารมณ์มากกว่าเหตุผล** เมื่อลูกทำผิดเล็กน้อย ก็ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่โตคอขาดบาดตาย ใช้อารมณ์ ใช้อำนาจเข้าข่ม ก็จะเอา

ชนะได้ก็แต่กาย แต่หาได้ชนะจิตใจลูกไม่

- **รักลูกตามอารมณ์** คือ ต้องการให้ลูกทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ เช่น ต้องเรียนวิชานั้น ต้องทำงานอย่างนี้ ทำเหมือนลูกไม่มีหัวใจ เหตุเพียงเพราะพ่อหรือแม่ชอบ เป็นต้น

- **จู้จี้ขี้บ่น** ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมไม่ชอบคนจู้จี้ขี้บ่นด้วยกันทั้งนั้น คนฟังมักรำคาญ ส่วนคนบ่นมักไม่รำคาญ พ่อแม่ที่อยากให้ลูกๆ อยู่ใกล้ชิด ควรจะระวังข้อนี้ไว้ด้วย

- **เลี้ยงลูกให้ขี้เกียจ** คือ กลัวลูกจะเหนื่อยจะลำบาก เลยทำอะไรๆ แทนเสียหมด ลูกจะทำก็กลัวเสียของ ลูกก็เลยทำอะไรไม่เป็น บางคนโตจนเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ซักผ้าของตัวเองก็ไม่เป็น หุงข้าวก็ไม่สุก...ก็เลยกลายเป็น **"เลี้ยงลูกไม่ให้โต"** ไป

การหาเงินหรือมีเงิน เป็นของดีควรทำ แต่เงินก็เป็นของกลางๆ เป็นสมบัติกลาง ถ้าคนดีก็ใช้เงินให้เป็นคุณ ถ้าคนชั่วก็จะใช้เงินให้เป็นโทษ

ดังนั้น พ่อแม่ที่ดี จึงไม่ควรจะงมโข่ง ก้มหน้าหาแต่เงินลูกเดียว จนลืมปลูกฝังคุณธรรมลงในจิตใจลูก เพราะถ้าลูกมันชั่วแล้วเงินร้อยล้านพันล้าน มันก็ผลาญหมดในไม่ช้า แถมพาตัวเขาให้พินาศด้วย

การเลี้ยงลูกที่ดี ควรใช้หลัก ๔ ขั้น คือ *-แม่น้ำ - ลูกยอ - กอไผ่ -ใส่เตา*

- **แม่น้ำ** *คือ เอาน้ำเย็นเข้าปลอบ พูดจาด้วยภาษาดอกไม้* เชื่อเถอะ ! จิตใจของคนเรามิได้สร้างด้วยหินดอก เมื่อลูกรู้ว่ายังมีคนรักและเมตตาเขาด้วยความจริงใจ ด้วยเหตุผลและความเป็นจริง ไม่ใช้อารมณ์ เขาก็ย่อมจะเชื่อฟังบ้าง

- **ลูกยอ** *คือ ใช้วิธียกย่องชมเชย* ในสิ่งที่ลูกมีและทำได้ ให้กำลังใจในการทำความดี ถ้าถลำทำชั่วก็ขอให้กลับตัวใหม่ อย่าประณามกันรุนแรง คนเราทำผิดกันได้ เมื่อผิดแล้วก็ต้องยอมรับ และต้องกลับตัว

จึงจะถือว่ามีเชื้อของบัณฑิต

- กอไผ่ *คือ การใช้เรียวไผ่หวดกัน* เมื่อใช้ไม้นวมมาสองขั้นไม่สำเร็จ ก็จะต้องใช้ไม้แข็งกันบ้าง *แต่ระวัง* ต้องตีด้วยเหตุผลและความเป็นจริง อย่าได้เผลอใส่อารมณ์ (โกรธ) บวกเข้าไปเป็นอันขาด ความหวังดีจะกลายเป็นร้ายไปทันที

- ใส่เตา คือ การเผาหรือฌาปนกิจ เมื่อ ๓ ขั้นไม่สำเร็จ ก็ใช้ไม้สุดท้าย คือคิดว่า **"เขาได้ตายจากเราไปแล้ว"** ก็ควรจะเผาเขาไปเลย คือต้อง **"ทำใจ"** ให้ได้

ถ้าเขาเป็นลูกล้างลูกผลาญ ก็ขอให้จบกันเท่านี้ เขาจะขึ้นช้างลงม้าเข้าคุก ก็ปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของเขาเถิด

การทำใจในข้อนี้ ถ้าพ่อแม่มีธรรมะในใจต่ำ ก็จะทำไม่ได้ เพราะไม่อาจจะตัดใจได้ แต่ถ้าศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธีแล้ว จะทำได้ง่ายมาก นั่นคือ

ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า *ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง* จะฝืนกฎแห่งกรรมไปหาได้ไม่ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ทรงอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมเช่นกัน การที่เรามีลูกดี ระลึกถึงแล้วมีแต่ความชื่นใจและสบายใจก็เป็นเพราะผลของกุศลกรรม ที่เราทำไว้ ได้มาสนองเรา เกิดจากผลของกรรมดี

การที่เรามีลูกไม่ดี เกิดมาล้างผลาญ ก่อแต่ความทุกข์ และนำแต่ความเดือดร้อนมาให้ไม่รู้จักสิ้นสุดนั่นก็เป็นเพราะ *ผลของอกุศลกรรม* ของเราเองทำไว้ และกำลังให้ผลเราอยู่

ทางที่ถูก เราไม่ควรจะตีโพยตีพาย ซึ่งจะไม่มีอะไรดีขึ้นเลย นอกจากจะเป็นโรคประสาทหรือเป็นบ้า ควรจะยอมรับความจริง แล้วปฏิบัติไปตามที่ถูกที่ควร ทำไม่ได้ก็วางอุเบกขา ถือว่า **"เป็นกรรมของสัตว์"**

อย่าไปคิดเปรียบเทียบว่า ลูกคนอื่นเขาไม่เหมือนลูกเรา ก็มัน

"กรรมใครกรรมมัน" ต่างคนต่างทำ มันจะเหมือนกันได้อย่างไร ? ถ้าเลือกได้ทุกคนก็เลือกเกิดเป็นราชา หรือเศรษฐีกันหมด

ควรจะคิดในแง่ดี และในแง่ของความเป็นจริงว่า *เราได้ชดใช้กรรมเก่าเสียแต่ในบัดนี้ก็เป็นการดีแล้ว จะได้หมดเวรหมดกรรมกันไปเสียที ชาติหน้าจะได้ไม่ต้องไปใช้เขาอีก* คิดได้อย่างนี้ เราก็สบายใจ

เท่าที่เห็นมา มีพ่อแม่เป็นอันมาก เลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี หรือไม่อาจจะเลี้ยงได้ เพราะมีปู่ย่า ตายาย หรือญาติคอยให้ท้ายในทางที่ผิดๆ ลูกก็เลยเสียนิสัย ตามใจตัวเองและเห็นแก่ตัวจัด จนไม่อาจจะแก้ไขได้ ก็เป็นกรรมของลูกด้วย

ทางแก้

๑. ความกตัญญูและกตเวที เป็นพื้นฐานของคนดี *ควรอบรมหรือปลูกฝังก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด* ติดตามด้วยความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน เสียสละ และมีระเบียบวินัย เป็นต้น

๒. *ควรเลี้ยงลูกด้วยเหตุผล* อย่าเลี้ยงลูกด้วยอารมณ์ ตามใจในสิ่งที่ถูก ขัดใจในสิ่งที่ผิด ยกย่องเมื่อเขาทำดี ตำหนิหรือลงโทษ เมื่อเขาทำผิด

๓. *หัดให้ลูกเป็นคนรับผิดชอบตัวเอง* เช่น หน้าที่ การงาน การเงิน เป็นต้น หัดให้เขาใช้ความคิดเป็นของตัวเอง ไม่ควรชี้แนะไปเสียทุกสิ่ง

๔. ควร **"เลี้ยงลูกให้โต"** *อย่าพยายาม* **"เลี้ยงลูกให้เตี้ย"** เพราะเราไม่อาจตามเลี้ยงเขาได้จนตลอดชั่วชีวิต

๕. คำพูดที่ว่า **"จงทำตามฉันสอน แต่อย่าทำตามฉันทำ" ไม่ควรนำมาใช้กับลูก** นั่นคือ พ่อแม่ควรเป็นแบบพิมพ์ที่ดีและถูกต้อง ถ้าจำเป็นต้องทำชั่ว ก็อย่าให้ลูกรู้หรือเห็น เด็กจะเสียกำลังใจในการทำ

ความดี และจะถือเป็นข้ออ้างในการทำความชั่ว แม้แต่เรื่องการดื่มสุรา หรือการสูบบุหรี่ เป็นต้น

๖. *อย่าห้าม* ลูกไม่ให้ทำอะไร *ถ้าสิ่งนั้นไม่ผิด หรือไม่เป็นอันตราย* เพราะเด็กย่อมอยากรู้และอยากเห็นเป็นทุนอยู่แล้ว ควรให้เขาได้ช่วยงานเรา ตามที่เขาชอบบ้าง

๗. *ควรรักลูกด้วยพรหมวิหาร* คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ให้ครบทั้ง ๔ ข้อ อย่าแสดงออกให้ลูกๆ เห็นว่า พ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน (อคติ)

๘. *ควรหาโอกาสพาลูกๆ ไปวัด* ฟังเทศน์ ฟังธรรม ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามสมควร โดยเฉพาะก่อนนอน ควรหัดให้ลูกๆ ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา และกราบระลึกถึงผู้มีพระคุณ ๕ ครั้ง แล้วจึงให้นอนได้

๙. อย่าลืมว่า *เรามีหน้าที่เลี้ยงลูกให้ดีเท่านั้น* ถ้าเขาไม่รักดีก็เป็นกรรมของเขาเอง ทุกคนไม่อาจจะฝืนกฎแห่งกรรมของตนเองได้.

❀ ❀❀❀ ❀



๕
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
จน

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวโกฬิยะชื่อว่า กักกรปัตตะ ในครั้งนั้น มีชายคนหนึ่งชื่อทีฆชาณุ หรืออีกนามหนึ่งว่า พยัคฆปัชชะ ได้เข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นคฤหัสถ์ ยังบริโภคกาม อยู่ครองเรือน... ยังยินดีทองและเงินอยู่

ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงแสดงธรรม ที่เหมาะแก่ข้าพระองค์ อันจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบันเพื่อประโยชน์ และความสุขในภายหน้าเถิด พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

"พยัคฆปัชชะ ! ธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ และเพื่อความสุขในปัจจุบันแก่กุลบุตร คือ

๑. อุฏฐานสัมปทา ๒. อารักขสัมปทา ๓. กัลยาณมิตตตา ๔. สมชีวิตา..."

(ทีฆชาณุสูตร ๒๓/๒๕๖)

ลายแทง ๔ ข้อนี้ จัดว่าเป็น **"หัวใจเศรษฐี"** ที่พระพุทธเจ้าทรงประทานแก่ทีฆชาณุ ที่เราเอามาย่อว่า **อุ อา กะ สะ** มีคำอธิบายโดยย่อ ดังนี้

อุ ย่อมาจาก **อุฏฐานสัมปทา** คือ *การถึงพร้อมด้วยความหมั่น* คือ ขยันหมั่นเพียร ในการประกอบอาชีพที่สุจริต ว่ากันตรงๆ ก็คือ

การไม่เกียจคร้านนั่นเอง

อา ย่อมาจาก **อารักขสัมปทา** คือ *การถึงพร้อมด้วยการรักษา* คือ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยความหมั่น ไม่ให้เป็นอันตรายหรือหมดไปในทางที่ไม่เป็นประโยชน์

กะ ย่อมาจาก **กัลยาณมิตตตา** คือ *การมีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว*

สะ ย่อมาจาก **สมชีวิตา** คือ *การมีความเป็นอยู่ที่พอเหมาะพอดี* ได้แก่การเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ให้ฝืดเคืองนักและไม่ให้ฟูมฟายนัก

ขอให้ศึกษาให้เข้าใจความมุ่งหมาย และนำไปปฏิบัติให้จริงจังสม่ำเสมอ ย่อมจะไม่อดอยากยากจนอย่างแน่นอน ขอแต่เพียงว่า **"อย่าเลือกงาน"** ก็แล้วกัน

ขอให้ระลึกว่า มีคนที่ไหน ? งานต้องมีที่นั่น เพราะคนต้องกินต้องใช้ คนขาย คนบริการ และคนซื้อจึงต้องมี เป็นสิ่งที่คู่กัน แม้เงินจะน้อยก็ควรทำไปก่อน เมื่อมีโอกาส จึงค่อยเปลี่ยนแปลงงานต่อไป ก็จะไม่รู้จักกับคำว่า **"ตกงาน"** เลย

เมื่อเงินเดือน หรือรายได้ประจำไม่พอใช้จริงๆ ก็ *ควรจะหารายได้เพิ่มเติม* เป็นประเภทงานอดิเรก ที่พอจะมีเวลาทำได้ ซึ่งแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน

นอกจากนี้ แม่บ้านหรือลูกๆ ทุกคน *ก็ควรหัดให้ทำงาน*ในบ้านหรือหารายได้อื่นๆ ที่พอสมควรแก่กำลัง และความสามารถของเด็ก ทำให้เด็กมีประสบการณ์ และเป็นการสอนให้เรียนรู้ถึงค่าของเงินด้วย

มะเร็งร้ายในสังคมปัจจุบัน คือการใช้ของเงินผ่อน หรือใช้สิ่งที่ไม่ควรจะใช้ หรือไม่มีความจำเป็นต้องใช้ แต่เพราะเห็นว่า เพื่อนบ้านเขามีหรือเขาใช้ เกรงว่าจะน้อยหน้าเขา ก็จำจะต้องมีต้องใช้ตามเขาไป

การประหยัด ก็เป็นสิ่งจำเป็น ที่จะต้องทำให้ได้ และปลูกฝังให้ลูกๆ เกิดค่านิยมให้ได้ ควรจะแนะนำและทำให้ดูเสียแต่เล็กๆ เพราะไม้อ่อนย่อมดัดง่ายอยู่แล้ว

ผู้เขียน มีความมั่นใจว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถูกต้องและจริงจัง ย่อมไม่ยากจนถึงขนาดอดอยาก หรือต้องเป็นหนี้สินเขาแน่นอน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องมีกินมีใช้ ไม่ถึงกับต้องอดอยากปากแห้งแน่

ทั้งนี้เพราะ ผู้เขียนได้พิสูจน์จนประสบความสำเร็จมาแล้ว เล่าอย่างไม่อาย เพื่อเป็นบทเรียนแก่หลานๆ ว่า

ผู้เขียนไม่จบ ป. ๔ ความรู้อื่นใดก็ไม่มี ทำเป็นแต่อย่างเดียว เมื่อเข้ามาอยู่ในกรุง ก็ไม่พ้นการเป็นกุลี หรือกรรมกรขายแรงงาน

แต่ก็นับว่าเป็นบุญตัว ที่ได้มีโอกาสบวชเมื่ออายุครบ จึงได้อานิสงส์จากการเรียนนักธรรม สึกออกมาจึงได้เข้าทำงานไปรษณีย์ (ตอนนั้นยังเป็นราชการอยู่)

แต่เงินเดือนๆละ ๔๕๐ บาท มีเมีย ๑ ลูก ๑ มันจะพอกินอะไร จึงต้องขับสามล้อบ้าง ตระเวนตัดผมเด็กในกะที่ไม่ถูกเวรบ้าง แม่บ้านก็ออกช่วยอีกแรงหนึ่ง

ชั่วเวลาไม่ถึง ๑๐ ปี โดยไม่มีทุนหรือมรดกเลย จากการเช่าบ้านและย้ายจนนับไม่ถ้วน ก็มีโอกาสปลูกบ้านเล็กๆ อยู่เอง และได้มีที่ดินแปลงเล็กๆ เป็นกรรมสิทธิ์ด้วย

จากการปฏิบัติตามพุทธวจนะ ด้วยการเว้นอบายมุขทุกชนิดไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า เราก็พอมีกินมีใช้ ไม่ต้องเป็นหนี้ใคร

ทุกวันนี้สินค้า **"ส่วนเกิน"** ของชีวิตมีมาก ถ้าไม่ควบคุมตัณหาตาก็จะหันไปซื้อเอามาไว้เต็มบ้าน กลายเป็น **"ทาสวัตถุ"** ไปจนตลอดชีวิต ชนิด **"ถมไม่รู้จักเต็ม"** สักที

อยากจะขอถาม ผู้ที่ตกอยู่ในฐานะ **"ชักหน้า ไม่ถึงหลัง"** หรือ **"ชักหลัง ไม่ถึงหน้า"** ว่า *ท่านมีสิ่งเหล่านี้หรือไม่ ?* ถ้ามีอยู่น้อยก็พอจะ **"ลืมตาอ้าปาก"** ได้บ้าง แต่ถ้ามีอยู่มาก ก็อย่าหวังเลยที่จะ **"พอกินพอใช้"** หรือ **"เหลือกิน เหลือใช้"** คือ

๑. ดื่มน้ำนรก หรือน้ำเปลี่ยนนิสัย เป็นประจำหรือเปล่า ?

๒. หมกมุ่นอยู่กับผีการพนัน เป็นประจำหรือเปล่า ?

๓. สันหลังยาวคือขี้เกียจหรือเปล่า ?

๔. เป็นคนมือห่างตีนห่าง หรือประหยัดหรือเปล่า ?

๕. หางานอดิเรกทำ เพื่อเพิ่มรายได้หรือเปล่า ?

๖. เป็นคน **"รสนิยมสูง แต่รายได้ต่ำ"** หรือเปล่า ?

๗. ติดค่านิยม **"สินค้าผ่อนส่ง"** หรือเปล่า ?

๘. เป็นคน **"จมไม่ลง"** ใน **"วัตถุส่วนเกิน"** หรือเปล่า ?

๙. เป็นคน **"ซื้อง่าย จ่ายคล่อง"** คือ **"ซื้อก่อนคิด"** หรือเปล่า ?

๑๐. มีความคิดว่า **"งานสุจริตทุกชนิด เป็นงานมีเกียรติ"** หรือเปล่า ?

๑๑. มีความกระตือรือร้น ที่จะยกระดับฐานะของตนบ้างหรือไม่ ?

ประการสุดท้าย ที่ถือว่า*เป็นสิ่งชั่วร้ายที่สุด* ในบรรดาความจนทั้งหลาย คือ **"จนใจ"** หรือ **"จนความคิด"** อันเป็นเหตุให้ **"จนปัญญา"** ตามมาด้วย

ดังนั้น จงหมั่น **"เคาะความคิด"** คือ ใช้ความคิดว่า ที่เรายากจนหรือรายได้ไม่พอรายจ่ายนั้น *เกิดจากอะไร ?* คนที่มีรายได้เท่ากับเรา เขาจนอย่างเราทุกคนหรือ ?

ในโลกนี้มีงานต่างๆ จนนับไม่ถ้วน เราจะไม่สามารถเปลี่ยนงาน หรือหารายได้พิเศษ จากงานเหล่านั้นบ้างเลยหรือ ?

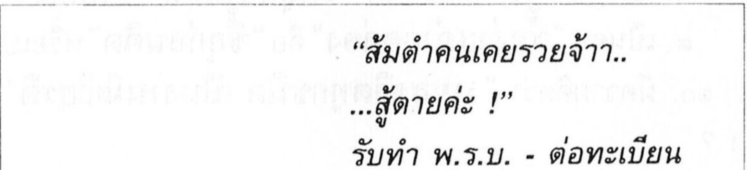
ถ้าคนเรา **"จนความคิด"** หรือ **"จนใจ"** เสียเพียงอย่างเดียว

แม้แต่งานที่ทำอยู่ ก็จะไม่ก้าวหน้า อย่างเก่งก็จะ **"ย่ำเท้าอยู่กับที่"** และกำลังรอคอยวันที่จะถอยหลัง

แต่ถ้าไม่จนใจเพียงประการเดียว ก็อาจสามารถที่จะสร้างงานขึ้นมาใหม่ๆ ที่ไม่ซ้ำกับคนอื่น หรืองานอื่นๆ ที่มีอยู่แล้วด้วย

จงรีบสร้าง "ความคิด" เสียก่อนเถิด แล้วงานมันจะมารอให้ท่านทำเอง ยังเกรงอยู่แต่ว่า ท่านจะทำไม่ไหว หรือทำไม่ทันเท่านั้นแหละ ?

❀ ❀❀❀ ❀



๖
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
บุญ

เมื่อเห็นหัวเรื่องนี้ หลายท่านคงจะเกิดความสงสัยขึ้นมาตะหงิดๆ ละสิว่า มีด้วยหรือทุกข์เพราะบุญ ? ขอตอบว่า มี. ! และมีอยู่ทั่วไปเสียด้วย

เอ๊ะ... ก็ไหนว่าบุญเป็นชื่อของความดี หรือความสุข ไฉนการทำบุญ จึงต้องมีความทุกข์ด้วยเล่า ? เอ...ชักจะเขียนเลอะเทอะเสียแล้วกระมัง ? ไม่หรอก !

ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็เกิดจากว่า *เราทำไม่ถูกบุญ และไม่ถึงบุญด้วย* มันจึงเกิดความทุกข์ขึ้น เช่น

- อยากสร้างพระพุทธรูป สร้างศาลา สร้างกุฏิ สร้างพระไตรปิฎก สร้าง...แต่ท่านสมภารไม่ต้องการ จะเป็นเพราะมีมากแล้วหรือเหตุใดก็ตาม
- อยากไปทำบุญวัดนี้ แต่ไม่ชอบหน้าท่านสมภาร หรือพระลูกวัดบางรูป จะไปทำวัดอื่นก็ไม่มี หรือมีแต่อยู่ไกล
- อยากให้วัดข้างบ้านมีการศึกษาและปฏิบัติธรรมและนำมาสอนชาวบ้านบ้าง แต่ก็ไม่มีตามต้องการ
- อยากให้พระท่านต่อชะตา ต่ออายุ เป่าหัวให้โชคดี ผูกดวงให้ท่านก็ไม่ทำให้
- อยากไปวัด แต่ก็เบื่อการรีดการไถ การก่อสร้าง หรือการเรี่ยไรบอกบุญทั้งปีของวัด

- อยากทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็ทำไม่ได้ เพราะยากจน ต้องไปทำงานทุกวัน อยาก...ฯลฯ

ความอยากอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้สนองความอยาก มันก็เป็นความทุกข์ชนิดหนึ่ง ท่านพ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ ท่านว่าเป็น **"ความทุกข์ของนักบุญ"** คือทุกข์เพราะอยากทำดี แล้วไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้

ทั้งนี้และทั้งนั้น *ก็เกิดจากความไม่เข้าใจ ในเรื่องของการทำบุญนั่นเอง* ถ้ารู้จัก **"ตัวบุญ"** อย่างถูกต้องและแท้จริงแล้ว การทำบุญก็จะกลายเป็นเรื่องง่ายดายยิ่งกว่าการพลิกฝ่ามือคว่ำหรือหงาย ไม่ต้องใช้เงินและใช้เวลา หรือแรงงานเสียด้วยสิ

ในปุญญกิริยาวัตถุสูตร (๒๒/๒๑๕) พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องการทำบุญไว้ ๓ ประการ คือ

๑. บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยทาน

๒.บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยศีล

๓.บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยภาวนา

ส่วนในอรรถกถา ท่านได้ขยายออกไปอีก ๗ ประการ คือ

๔. อปจายนมัย (ทำบุญด้วยการ *ประพฤติอ่อนน้อม*)

๕.เวยยาวัจจมัย (ทำบุญด้วยการ *ขวนขวายรับใช้*)

๖. ปัตติทานมัย (ทำบุญด้วยการ *ให้ความดีแก่ผู้อื่น*)

๗.ปัตตานุโมทนามัย(ทำบุญด้วยการ *ยินดีบุญของผู้อื่น*)

๘. ธัมมัสสวนมัย (ทำบุญด้วยการ *ฟัง-อ่านธรรมะ*)

๙. ธัมมเทสนามัย (ทำบุญด้วยการ *สั่งสอนธรรมะ*)

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ (ทำบุญด้วยการ *ทำความเห็นให้ตรง*)

หลักการทำความดีในพุทธศาสนา ทั้งหมดมีอยู่ ๓ พวกใหญ่ๆ คือ ทาน ศีล และภาวนา แม้จะขยายออกไปอีก ๗ ข้อ ก็ไม่มีทาน คือ

ไม่ต้องใช้วัตถุสิ่งของหรือเงินเลย

ผู้ที่อยากทำโน่นทำนี่ แล้วไม่ได้ทำนั้น ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องของทาน ถ้าเป็นการทำบุญด้วยศีล ด้วยภาวนาและต่อไปอีก ๗ ข้อแล้ว ก็เกือบไม่ต้องใช้เงินเลย เช่น

การรักษาศีล ทำที่ไหนก็ได้ ทำวันไหนก็ได้ รักษาศีล ๘ ไม่ได้ก็เอาแต่ศีล ๕ ไปก่อน ก็ดีมากแล้วสำหรับชาวบ้าน ไปรับกับพระที่วัดไม่ได้ ก็ตั้งใจเจตนางดเว้นเอาเอง หรือรับทางวิทยุอยู่กับบ้านก็ได้

- **การเจริญภาวนา** ด้วยการทำสมาธิ-วิปัสสนา ศึกษาวิธีการและความหมายให้เข้าใจ แล้วจะทำที่ไหนก็ได้ จะนั่งทำ เดินทำ ยืนทำหรือนอนทำ

- อีก ๗ ข้อต่อไป ไม่ไปวัดไม่ต้องหยุดงาน ก็ทำได้ ไม่มีอะไรขัดข้อง ถ้าเราตั้งใจจริงที่จะทำ

ชาวพุทธส่วนมากมักจะติดอยู่แต่ทานเห็นคนอื่นเขาทำกันโครมๆ ก็อยากจะทำตามเขาบ้าง แต่วัตถุมันไม่อำนวยก็เลยมีความทุกข์ใจ น้อยใจในวาสนาของตน

การทำบุญหรือทำความดี ในทางพุทธศาสนานั้น *จะต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน* จึงจะถือว่าเป็นบุญที่บริสุทธิ์ เมื่อเราทำบุญด้วยวัตถุไม่ได้ เราก็หันมาทำบุญด้วยการรักษาศีล และเจริญภาวนาก็ได้

แถมเป็นบุญที่สูงกว่า และประเสริฐกว่า ชนิดเทียบกันไม่ได้เลย เพราะสามารถตัดเวรภัย ทำให้หมดภพชาติ และดับทุกข์สิ้นเชิงได้ด้วย

ดังนั้น ชาวพุทธที่ดี จึงไม่ควรที่จะติดอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่ง ไม่ว่าใน ๓ ขั้นหรืออีก ๗ขั้นก็ตาม

การอ้างว่าไม่มีเงินไม่มีเวลา แล้วไม่ไปทำบุญ เป็นการอ้างของคนปัญญานิ่ม ไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง หรืออย่างถูกต้อง

แต่ว่าก็ว่าเถอะ คนที่ชอบอ้างที่ว่านี้ส่วนมากก็เป็นคนไม่ชอบไปวัดไปวา ไม่สนใจธรรมะธัมโมอยู่แล้ว แต่ยังเกรงคนอื่นเขาจะว่าไม่มีศาสนาก็เลยยกเอางานและเงิน มาเป็นกำแพงกั้นแบบ **"ขายผ้าเอาหน้ารอด"** ไว้ก่อน

ทางแก้

๑. หลักใหญ่ของคำสอนทางพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้น คือ ทาน ศีล ภาวนา *ควรทำให้ครบทั้ง ๓ ขั้น* ถ้าขั้นไหนทำไม่ได้ทำไม่สะดวก ก็ควรจะเลื่อนไปทำในขั้นต่อไป ไม่ควรย่ำเท้าอยู่กับที่ เพราะจะไม่ได้พบสิ่งสูงสุดในพุทธศาสนา

๒. พุทธศาสนาให้อิสระเสรีในการทำความดี ไม่มีขีดขั้น *พอใจทำก็จงทำ ไม่พอใจหรือไม่นับถือ ก็ไม่ต้องทำ* ไม่ต้องนับถืออย่าเอาข้ออ้างมาเป็นฉาก

๓. การทำความดีหรือทำบุญ *ควรทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ* อย่าเห็นแก่หน้าหรือค่านิยม จะได้บุญแรง

๔. ไม่ว่าจะอยู่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน ถ้ารู้จักตัวบุญแล้ว จะทำบุญได้ทุกที่ทุกเวลา

๕. บุญยอดบุญ คือ *การทำให้จิตใจสงบและเย็น* ด้วยการเจริญสติสมาธิและวิปัสสนา.



๗
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
ปมด้อย

คำว่า "**ปมด้อย**" ในที่นี้ *หมายถึงความรู้สึกที่* "**ด้อยกว่า**" คนอื่น ในหลายๆ อย่าง เช่น ฐานะ รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ตระกูล ยศศักดิ์ และอาชีพ เป็นต้น

อันวิสัยปุถุชนนั้น มันอดที่จะนึกคิดในทางเปรียบเทียบเสียมิได้ เมื่อได้พบเห็นสิ่งที่ต่างจากตน และการเปรียบเทียบก็ไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายอะไรเลย *ถ้าไม่ทำให้เราเกิดความทุกข์ หรือเดือดร้อน*

มองอีกแง่หนึ่ง กลับจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะเมื่อมีการเปรียบเทียบก็จะได้เห็นความแตกต่าง คือสิ่งที่ดีกว่าหรือด้อยกว่า แล้วเราก็พยายามฝึกฝน หรือปรับปรุงตนให้ดีกว่าในสิ่งที่เราสามารถทำได้

ซึ่งบางสิ่งบางอย่างเราก็ทำได้ เช่น ฐานะ การศึกษา หรือคุณธรรมความดีต่างๆ เป็นต้น บางอย่างเราทำไม่ได้ เราก็อย่าไปสนใจมัน เช่น ตระกูล ผิวพรรณ หรือรูปร่าง เป็นต้น

ความคิดทำให้เกิดปัญญา (โยคา เว ชายเต ภูริ-ธรรมบท ๒๕/๔๔) แต่อย่าคิดให้ฟุ้งซ่าน จนเกิดความวุ่นวายหรือเป็นทุกข์ มันก็ไม่เกิดโทษแก่จิตใจตนแต่ประการใด

ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่มีความคิด ปัญญาก็ไม่เกิด *เมื่อขาดปัญญาเพียงอย่างเดียว คนเราก็ไม่อาจจะพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้* ไม่ว่าในทางรูปธรรมหรือนามธรรม

ข้อสำคัญ เมื่อเกิดความคิด (ปัญญา) รู้ว่าสิ่งใดที่เรายังด้อยกว่า

เขา แล้วสามารถทำให้เสมอเขา หรือเหนือกว่าเขาได้ *ก็ควรรีบทำในทันที อย่ามัวแต่ฝันเฟื่องกลางวัน* ให้กลายเป็นโรคประสาทเสียก่อนก็แล้วกัน

ในทางพระ ท่านถือว่าคนเราไม่อาจแข่งบุญหรือวาสนากันได้ เพราะเป็นเรื่องของอดีต แต่เราก็สามารถที่จะ *แข่งกันทำความดี* ได้ และจะเป็นต้นเหตุให้บุญและวาสนาในอนาคตของเราเทียบเท่า หรือเหนือคนอื่นได้อย่างไม่ต้องสงสัยเลย

มองในแง่ของความจริงอีกแง่หนึ่ง คนที่มีฐานะดี รูปร่างดี ผิวพรรณดี การศึกษาดี ตระกูลดี มียศศักดิ์ และอาชีพที่สูงส่งนั้น มิใช่ว่าเขาจะมีความสุขไปหมดทุกคนดอกนะ บางคนมีความทุกข์มากกว่าคนจนเสียอีก

จากประสบการณ์ ปรากฏว่า *คนที่มีฐานะดีนั้นจะหาความสงบและความอิสระได้ยาก* เพราะมีภาระที่จะต้องรับผิดชอบและหน้าที่มากมาย ถ้ามองดูแต่ภายนอกจะเห็นว่า เขามีเกียรติมีบริวารมีทรัพย์สินมากมาย

แต่ถ้ามองให้ลึกเข้าไปถึงในบ้าน ในห้องนอนหรือในจิตใจของเขาแท้ๆ บางคนเราจะพบนรกมากกว่าที่จะพบสวรรค์ ตามที่เราคาดคิดหรือคนทั่วไปเข้าใจกันเสียอีก!

เรามองเห็นแต่มายาภายนอก ว่าเขามีเงินทองมาก มียศหรือตำแหน่งสูง มีบริวารมากมาย จะไปไหนก็มีคนยกย่อง ล้อมหน้าล้อมหลัง

ถ้าเจาะมองหรือคิดให้ลึก จะเห็นสัจจะของชีวิตว่า สิ่งเหล่านี้ *ยิ่งมีมากเท่าไร? จิตใจของคนเราก็ยิ่งจะห่างไกลจากความสุขสงบมากขึ้นเท่านั้น !*

นี่ไม่ใช่คำปลอบใจ ว่าเรามีไม่ได้อย่างเขา ก็เลยปลอบใจเหมาเอาว่า **"องุ่นเปรี้ยว"** ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ได้เห็นได้รู้มากับตากับหูตนเองจนนับไม่ถ้วน และในคนทุกระดับ

และนี่ก็เป็นเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ผู้เขียนตัดสินใจบวช ด้วยเห็นว่า

เป็นวิถีทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ได้พบกับความสุขที่สงบและเย็นอย่างแท้จริง และก็ได้พบจริงๆ เมื่อได้มาอยู่คนเดียวอย่างอิสระที่ถ้ำสตินี้

ผู้เขียนไม่ต้องการขอร้องให้ท่านเชื่อ ตามที่ได้กล่าวมานี้ แต่มีความมั่นใจในสัจจธรรมของพระพุทธองค์ ที่ได้ตรัสไว้แล้ว หนึ่งไม่เป็นสอง คือ *ความสุขใดๆ อันแท้จริงในโลกนี้ จะพบได้ที่จิตสงบเท่านั้น*

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อจะได้ชี้ให้เห็น*สัจจะของชีวิตทุกชีวิต* ว่ามีอยู่ ๒ ด้าน คือ *ส่วนที่เป็นมายา* และ*ส่วนที่เป็นสัจจะ* จึงไม่ควรที่จะมองอะไรเพียงด้านเดียว เพราะในของสิ่งเดียวกันนั้นเอง ย่อมมีทั้งคุณและโทษ *ถ้าขาดปัญญาก็แยกไม่ออก* หรือแยกออกแต่ไม่ชัดเจน

ทางแก้

๑. ควรปรับความคิด *ให้จิตมีสันโดษ* คือพอใจตามมีและยินดีตามที่ได้ ชีวิตจะประสบความสุข

๒. คนเราไม่อาจเลือกที่เกิดได้ก็จริง แต่เราก็สามารถเลือก *ทำความดี* ได้เท่ากัน

๓. ความสุขที่แท้จริงของคน มิใช่อยู่ที่ฐานะ ตระกูล รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ยศศักดิ์ หรืออาชีพ แต่อยู่ที่ *จิตใจสงบเย็น*

๔. ในโลกนี้ คนเขามิได้นับถือหรือบูชากันที่รูปร่างหรือตระกูล แต่*เขานับถือกันที่คุณธรรมความดีต่างๆ*

๕. คนเราเกิดมาอยู่ในโลกนี้ไม่นานเลย จึงไม่ควรที่จะสนใจฐานะ รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ตระกูล ยศศักดิ์และอาชีพ *ควรสนใจในคุณธรรมดีกว่า เพราะมีสาระกว่า*

❀ ❀❀❀ ❀

๘
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
ฝืนธรรมชาติ

ธรรมชาติ *คือ ของที่เกิดเอง และเป็นเองตามวิสัยของโลก* เช่น คน สัตว์ ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ เป็นต้น มันเป็นของธรรมดา ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปของมัน **"เช่นนั้นเอง"**

ขอแยกธรรมชาติออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ **ฝ่ายที่มีจิตใจ** เช่น คน และสัตว์ และ**ฝ่ายที่ไม่มีจิตใจ** เช่น ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ ฝนตก แดดออก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า เป็นต้น

ทุกคนที่เกิดมาอยู่ในโลก ย่อมจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ มากบ้าง น้อยบ้างไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎของ ธรรมชาติ ก็จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ ตรงกันข้าม สิ่งเหล่านี้ อาจ ก่อคุณให้แก่ เรา อย่างสูงสุดจนถึงพระนิพพานได้ ถ้ามีสติและปัญญาพอ

แต่เพราะเหตุที่เราไม่เข้าใจ ในกฎของธรรมชาติหรือชอบ **"ฝืน ธรรมชาติ"** ธรรมชาติจึงก่อความทุกข์ให้เราในหลายๆ รูปหลายๆ แบบ เช่น

ฝ่ายที่มีจิตใจ คือ คนและสัตว์

- อยากได้สิ่งที่รักก็ไม่ได้ ได้ที่รักมาแล้วก็ไม่อยากให้พลัดพราก จากกันไป ไม่ว่าจะจากเป็น หรือจากตายก็ตาม
- สิ่งที่หวังก็ไม่ได้ดังใจหวัง ครั้นได้แล้วก็ยึดถือและหวงแหนห่วง กังวล วิตกทุกข์ร้อน กลัวจะสูญไป
- อยากให้ลูกเป็นคนดี เป็นที่ชื่นใจ ก็กลับนำแต่ความเดือดร้อน

นานาประการมาให้ อยาก...อยาก....อยาก....

ฝ่ายที่ไม่มีจิตใจ เช่น ฝนตก แดดออก

- ฝนตกลงมา ทำให้เปียกแฉะ เสียข้าวของ จึงไม่อยากให้ฝนตก ครั้นฝนไม่ตกก็แห้งแล้ง อยากให้ฝนตกก็ไม่ตก

- แดดออกมา ทำให้ร้อนมาก ต้นไม้ปลูกใหม่ๆ ก็ตาย ไม่อยากให้แดดออก ครั้นแดดออก ก็ทำให้ของเสียก็ไม่อยากให้แดดออก อยาก...ไม่อยาก...

อย่าว่าแต่หลายคนหลายความคิด ชนิดนานาจิตตังเลย แม้ในคนเดียวกัน บางวันบางเวลาก็อยากให้ฝนตก และอยากให้แดดออก ถ้าแดดฝนมีจิตใจ มันคงเป็นบ้าตายไปนานแล้ว เพราะไม่รู้ใจของมนุษย์แม้ในคนเดียวกัน

รวมความว่า *ความอยากของคนนี่แหละ ทำให้คนชอบฝืนธรรมชาติ* และเมื่อฝืนธรรมชาติ คนที่ฝืนนั่นแหละจะถูกธรรมชาติมัน "**ตบหน้า**" เอา ถ้าไม่รู้จักเข็ดก็จะต้องถูกมันตบแล้วตบอีก และจะถูกตบอยู่เรื่อยไป จนกว่าจะปฏิบัติต่อธรรมชาติ อย่างถูกต้องและยุติธรรม

เมื่อนั้น ธรรมชาติก็จะประทานพร ให้เรามีความสงบเย็น แม้จะอยู่ท่ามกลางแสงแดดจ้า ส่องแสงร้อนแรงเพียงใดก็ตามที

ถ้าเราเอาแต่คร่ำครวญว่า

"แหม...แดดจะออกอีกแล้ว...ฝนจะตกอีกแล้ว..."

แล้วก็เอาแต่หงุดหงิด รำคาญใจ ทุกข์ใจ แต่ถ้าแดดมันจะออกหรือฝนมันจะตก มันก็เป็นของมันไปตามธรรมชาติใครจะบังคับขอร้องต้องการหรือไม่ต้องการ ถึงคราวออกหรือตก มันก็เป็นของมันไป

ถ้าเราไปฝืนหรือบังคับ ก็มีแต่จะได้รับ **"ความทุกข์กินเปล่า"** คือทุกข์โดยไม่ได้อะไร ที่เป็นมรรคผลตอบแทนเลยนอกจาก **"สุขภาพจิตเสื่อม"**

เมื่อเรารู้ว่าธรรมชาติทุกสิ่งไม่มีใครฝืนได้ เรา **"ปรับใจ"** ยอมรับกฎของธรรมชาติ แล้วใช้ธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ เช่น

"แดดออกก็ดีเหมือนกัน จะได้ตากข้าวตากของ ฝนตกก็ดีเหมือนกัน จะได้มีน้ำกินน้ำใช้ ต้นไม้ชุ่มชื่น อากาศเย็นสบาย..."

โปรดทราบว่า *ในโลกนี้ไม่มีอะไร ที่จะมีคุณหรือโทษเพียงด้านเดียวหรือส่วนเดียว ย่อมมีทั้งคุณและโทษ* ถ้าใช้ปัญญาจัดให้ถูกต้องและเหมาะสม ก็จะมีคุณมากกว่าโทษ

คำว่า **"ดีเหมือนกัน"** เท่ากับยอมรับธรรมชาติ และปรับตัวให้คล้อยตามธรรมชาติ **"ปฏิฆะ"** อันมีธรรมชาติเป็นเหตุ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

คนเรามีทั้งความคิดและสติปัญญา เหตุใดจึงไม่เอามาใช้เล่า ? เมื่อฝนตกจำเป็นต้องออกจากบ้าน ก็หาร่มกางเข้า หรือไม่จำเป็นมากนักก็เลื่อนไปวันอื่น เป็นต้น

ทางแก้

๑. อย่าฝืนโลก อย่าแบกโลก **"อะไรมันจะเกิดมันก็เกิด อะไรมันจะดับมันก็ดับ"** ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน หน้าที่ของเรา คือ **"ทำเหตุที่ดีและถูกต้อง"** เท่านั้นเป็นพอ

๒. ธรรมชาติจะไม่โหดร้าย ถ้าเรา*ปรับใจได้ถูกต้อง* แถมจะได้รับบทเรียนที่ล้ำค่าจากธรรมชาติ เป็นของขวัญเสียอีกด้วย

๓. ถ้าอยากให้ธรรมชาติ ตอบปัญหาอันเร้นลับ *ก็จงตั้งปัญหาถามธรรมชาติดูเถิด แล้วธรรมชาติจะตอบคำถามเอง* ถ้าท่านไม่มีเชื้อ **"ปทปรมะ"** อย่างหนาแน่น ท่านก็จะได้ยินเสียงธรรมชาติตอบปัญหาจนหูแทบพัง !.

ดับทุกข์ด้วย ๓ ไม่
ไม่ฝืนธรรมชาติ
ไม่ลุอำนาจความโกรธ
ไม่โลดแล่นไปตามความอยาก



๔
วิธีดับทุกข์ เพราะ...
กลัวตาย

ตาย คือ *การหมดลมหายใจ ร่างกายกับจิตใจ หรือรูปกับนาม แยกออกจากกัน ที่เรียกว่า* ***"ศพ"*** หรือ ***"ผี"*** ซึ่งสิ่งที่มีชีวิต เมื่อมีการเกิดแล้วก็มีการตายเสมอกันหมด ไม่มีการยกเว้น ต่างแต่ว่าเร็วหรือช้ากว่ากันเท่านั้น

กลัวตาย เป็นธรรมดาของปุถุชน *ที่หนาด้วยกิเลสและตัณหาที่ปรารถนาความสุขเกลียดความทุกข์* จึงต้องกลัวตายเพราะการตายหมายถึงความสูญสิ้นแล้วทุกสิ่ง แม้แต่ร่างกายของตนเอง ก็ต้องสูญสลาย

แม้ว่าใครจะกลัวตายหรือไม่กลัว ทั้งคนและสัตว์ที่เกิดมาแล้วก็ต้องตายเหมือนกันหมด

คนที่ไม่กลัวความตาย มีอยู่ ๓ พวก คือ *พระอรหันต์ ผู้ไม่ประมาท และผู้มีกิเลสหนาตัณหาจัด*

พระอรหันต์ เป็นผู้หมดกิเลสแล้ว ความกลัวตายจึงไม่มีแก่ท่าน

ผู้ไม่ประมาท เป็นผู้ที่เตรียมตัวเตรียมใจไว้พร้อมแล้ว ทำความดีไว้พร้อมแล้ว มั่นใจในตัวเองว่า ได้ทำที่พึ่งไว้ดีแล้ว ถ้ามีการเกิดอีก ก็เชื่อว่าต้องเกิดในที่ดีแน่ๆ

ผู้มีกิเลสหนาตัณหาจัด เช่น โลภจัด กำหนัดกล้า โทสะกำลังแรง หลงจัด คนที่ตกอยู่ในสภาพนี้ จะเกิดอาการ **"บ้าบิ่น"** หรือ **"บ้าระห่ำ"** ก็ไม่กลัวตาย แต่เมื่อกิเลสตัณหาลดลง ก็กลัวตายเช่นกัน

การกลัวตาย เป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดการแสวงหาที่พึ่งที่ดีกว่า

ประเสริฐกว่า พึงดูเจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงกลัวความตายเหมือนกัน แต่เป็นการกลัวที่ถูก

การกลัวตายที่ไม่ถูก คือ เมื่อรู้ว่าจะต้องตาย ก็รีบหาความสุขทางเนื้อหนังด้วยการเบียดเบียน และคดโกงผู้อื่น ถือว่าตายแล้วก็เลิกกัน ตามหลักพุทธศาสนา หาได้ถือว่าตายแล้วเลิกกันไม่ ถ้าตราบใดที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ ตายแล้วก็ต้องเกิดอีกอยู่ร่ำไป

ถ้าทำความชั่วไว้ ความชั่วก็ต้องสนอง ทำความดีไว้ ความดีก็ต้องสนอง ไม่มีใครจะหลบหลีกพ้น

การได้เกิดมาเป็นคน และมีอวัยวะสมบูรณ์ *เป็นผลจากความดี* ควรจะทำความดีต่อเอาไว้ ชาติต่อไปก็จะได้เกิด ในกำเนิดที่ดียิ่งขึ้นไป

ถ้าทำความชั่ว ก็ต้องไปเกิดในกำเนิดที่ต่ำ เช่น สัตว์ เปรตนรก เป็นต้น หรืออาจมาเกิดเป็นคน (เพราะเศษบุญ) ก็จะพิการ บ้า ใบ้ ปัญญาอ่อน เป็นต้น

เขียนมาถึงตอนนี้แล้ว บางคนอาจยังมีการกลัวตายอยู่อีก ก็เห็นจะต้องตั้งต้น **"ทำใจ"** ปรับความคิดกันใหม่

เราคิดดูด้วยใจเป็นกลาง เราจะกลัวหรือไม่กลัว เราก็ต้องตายหมดทุกคน ไม่ว่าคนดีหรือชั่ว รวยหรือจน ตระกูลสูงหรือต่ำ ล้วนต้องตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

ตายแล้ว อะไรๆ ในโลกนี้ ที่เคยยึดเคยหวงทุกสิ่ง มันก็อยู่ของมันในโลกนี้ ไม่มีใครเอาไปได้ นอกจากความดีและความชั่วเท่านั้นที่ต้องติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง เราจะเอาหรือไม่เอา มันก็ต้องตามเราไปสนองดุจเงา

ดังนั้น *ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรประมาท* รีบสะสมและกอบโกยเอาแต่ความดี หลีกหนีความชั่ว เพราะความชั่วมีผลเป็นความทุกข์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การระลึกถึงความตาย จึงมีประโยชน์ ที่ช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้คนเราถลำทำชั่ว และกลับตัวทำความดี เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง คือสุขที่ไม่เบียดเบียน ทั้งตนเองและผู้อื่น

พระพุทธองค์จึงทรงให้ทุกคน *หมั่นระลึกถึงความตาย* มิใช่จะช่วยแช่งให้ตายเร็วๆ หาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะคนเราจะตายช้าหรือเร็ว มิได้เกิดจากการแช่งหรือคำให้พรของใครแต่ขึ้นอยู่กับกรรม คือการกระทำของตนเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน เป็นเครื่องบ่งชี้ที่ยุติธรรมยิ่ง

เมื่อพูดถึงความตาย คนที่ใจห่างธรรมะและกายห่างวัดก็มักจะไม่อยากได้ยิน ถ้าห้ามได้ก็จะห้ามพูด หนีได้ก็จะหนีไปเลย เพราะยังไม่อยากตาย เมื่อยังไม่อยากตาย ก็พลอยไม่อยากได้ยินเรื่องตายๆ ไปด้วย

ทั้งนี้ก็ไม่ใช่เรื่องที่แปลกประหลาด หรือมหัศจรรย์อะไรหรอก ขึ้นชื่อว่าปุถุชนคนหนาด้วยกิเลสตัณหา มันก็กลัวตายด้วยกันทุกคน แม้แต่ผู้เขียนเองก็เคยกลัว และกลัวเอามากๆ เสียด้วย

ก็เพราะเหตุที่กลัวนี่แหละ จึงต้องรีบตั้งหน้าทำแต่ความดี กลัวว่าชาติหน้ามันจะไปเกิดเลวกว่านี้ จะรอเอาไว้ให้แก่หง่อมมากๆ ก่อนแล้วค่อยมาบวชมาปฏิบัติ ก็ไม่มีอะไรเป็นหลักประกันที่ให้ความมั่นใจได้ว่ามันจะไม่**เท่งทึง**ไปเสียก่อนแก่

เพราะเจ้าความตายนี่ *มันไม่มีใครเรียงคิวตายเสียด้วย มันอาจจะตายพรุ่งนี้ วันนี้ เดี๋ยวนี้ ก็ไม่มีใครบอกได้* จึงคิดว่าเพื่อความไม่ประมาท รีบบวชทำความดีอะไรๆ ไว้ก่อนดีกว่า ถ้ามันเกิดลัดคิวตาย เราก็พร้อมที่จะไป เพราะมีทุนอยู่บ้างแล้ว

ถ้ามันเกิดเรียงคิวตาย คือตายเมื่อแก่มากๆ หรือตายตามอายุขัย เราก็ถือว่าได้กำไร เพราะได้ทำความดีไว้มากแล้ว คิดและทำอย่างนี้ ก็ไม่รู้ว่าผิดหรือถูก แต่ผลที่ได้และเห็นกันชัดๆ ก็คือ ทุกวันนี้ถ้าไม่เผลอสติ ก็ไม่กลัวตาย บางครั้งแถมอยากให้ตายเร็วๆ เสียด้วย

ทั้งนี้ก็ด้วยพิจารณาเห็น โดยปราศจากความสงสัยใดๆ ว่า *เพราะมีร่างกายนี่แหละ ทุกข์ โทษ ภัย โรคสารพัดจึงเกิดมี ถ้าไม่เกิดเสียอย่างเดียว ปัญหาทั้งหลายก็สิ้นสุด*

จากการที่ได้เจริญมรณัสสติ ตามหลักมรณัสสติสูตร (๒๒/๓๑๕) มาเป็นเวลา ๖ ปี จึงได้พบภาวะเช่นนี้ และยังทำให้โรคเส้นประสาทหายไปได้อย่างเด็ดขาดด้วย

(ท่านที่สนใจจะอ่านมรณัสสติสูตร เชิญอ่านได้จากหนังสือ **"พระไตรปิฎก ฉบับปฏิบัติ"** โดย ธรรมรักษา)

เอาเป็นว่า ผู้ที่เจริญมรณัสสติให้ถูกต้องและติดต่อกัน เพียงระยะไม่นานนัก (แล้วแต่บารมี) ก็จะเกิดการไม่กลัวตายและมีกำลังใจในการทำความดียิ่งๆ ขึ้นไป และทำได้ดีเสียด้วย เพราะทำแล้วไม่เอาความดีคือไม่มีตัวตนเข้าไปหุ้น มีแต่สติคอยเตือนอยู่เสมอๆ ว่า **"ใกล้จะตายแล้ว ๆ ๆ"**

โบราณ **"เสือดุ ให้เข้าใกล้เสือ"** แล้วมันจะหายกลัวเสือไปเองได้ฟังมาแต่เล็กๆ ก็ไม่เชื่อ มีอย่างที่ไหนกัน เสือดุน่าจะให้อยู่ห่างๆ มันกลับไปสอนให้เข้าใกล้มัน?

เมื่อมาเจริญมรณัสสติเข้ากลับเห็นจริง โดยปราศจากข้อกังขาใดๆ ทั้งสิ้น นี่แหละเขาว่า **"โง่แล้วอยากอวดฉลาด"** แต่ก่อนเคยกลัว แม้แต่ภาพถ่ายของคนตายก็ไม่อยากเห็น ไม่อยากดู ไม่อยากแม้แต่จะเก็บเอาไว้

แต่เดี๋ยวนี้ กลับตรงกันข้าม อยากเห็นอยากดู ยิ่งศพสดๆ หรือเปื่อยเน่า ก็ยิ่งอยากดูมากขึ้น ตอนก่อนดูรู้สึกว่าตัวมันหนัก คือมันหนาแน่นไปด้วยด้วยกิเลสตัณหานานาชนิด หลังจากดูแล้วเที่ยวกลับตัวเบา

หวิวอย่างไรชอบกล ราคะ โลภะ โทสะ และโมหะ ไม่รู้ว่ามันหายหัวไปไหนกันหมด แปลกประหลาดจริงๆ

เมื่อมาอยู่ถ้ำสติใหม่ๆ ได้ไปขอคุณหมอประเวศ วะสี ดูศพที่โรงพยาบาลศิริราช คุณหมอได้เอื้อเฟื้อให้ดูหลายแห่ง ภาพศพเหล่านั้นยังประทับใจติดตาไม่จางเลยจนทุกวันนี้ เมื่อเกิดราคะตัณหารบกวนจิตเมื่อไหร่ก็น้อมใจเตือนสติ เอาภาพศพเหล่านั้นมาพิจารณา กิเลสตัณหาก็หนีหายไปอย่างรวดเร็ว ขอขอบพระคุณและขอจารึกพระคุณของนายแพทย์-ประเวศ วะสี ไว้ในที่นี้ด้วย

รายละเอียดเห็นจะนำเอามาพูดกันหมดไม่ได้ เพราะจะทำให้หนังสือหนาเกินไป เอาเป็นว่า ท่านที่สนใจอยากเจริญมรณัสสติ แต่ยังมีความกลัวตายอยู่ ขอให้ดูรูปภาพไปก่อน เมื่อเคยชินแล้วควรจะดูศพสดๆ ที่ตายวันหนึ่งเรื่อยไป จนถึงเน่าเฟะ

ถ้ายังมีความกลัวอยู่ ก็ดูเฉพาะกลางวัน และนานๆ ดูหนหนึ่ง พอความกลัวลดลง ก็ให้ดูให้มากขึ้นจนติดตา *และน้อมเอาภาพนั้นๆ มาเทียบตัวเอง ดูตัวเอง ดูให้บ่อยๆ จนเห็นชัด จนเกิดใจหายและสลดจิต* แสดงว่ามีภูมิมรณัสสติคุ้มกันแล้ว

ขั้นต่อไป ไม่ต้องดูภาพบ่อยๆ ก็ได้ ข้อสำคัญเมื่อระลึกถึงศพจะต้องเห็นชัดเจน ถ้าเป็นภาพศพผ่าท้อง ก็ต้องเห็นตับไตไส้พุงชิ้นส่วนในท้องอย่างชัดเจนจึงจะได้ผล

เมื่อถึงขั้นนี้ ความกลัวตายจะหายไปหมดสิ้น ยกเว้นแต่เผลอสติเมื่อไหร่ ความกลัวตายก็จะแทรกเข้ามาได้ *สติจึงเป็นด่านหน้าที่จำเป็นต้องฝึกไว้ให้รวดเร็ว* มิฉะนั้นปิยรูปและสาตรูป มันจะดึงเอาไปกินเสียก่อน

การปฏิบัติที่ถือว่าได้ผลนั้น เมื่อมีสติเห็นหญิงสาวหรือชายหนุ่มที่น่ารัก สามารถมองเห็นทะลุปรุโปร่ง เข้าถึงภายในหมด*มีแต่สิ่งปฏิกูล อสุภะ*

เห็นทุกชีวิตมีความเป็นทุกข์แท้ แปรผัน เน่าเหม็น และแตกดับ อยู่ตลอดเวลา

พร้อมกันนั้นพระไตรลักษณ์ คือ *อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา* ก็ปรากฏผสมกลมกลืน เป็นอันเดียวกันด้วย รับรองว่าราคะ โลภะ โทสะ หายไปสิ้น (ในขณะนั้น)

ผู้ที่มีราคะจริต ขอเชิญให้ปฏิบัติเถิด ได้รับผลแน่ไม่มากก็น้อย ขึ้นอยู่กับความเพียร บารมี หรือการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง เป็นสำคัญ

ทางแก้

๑. *อย่าประมาท* รีบทำความดีไว้ให้มากๆ จะเกิดความ **"อุ่นใจ"** จะไปเมื่อไหร่ก็ได้ พร้อมแล้วและพร้อมอยู่เสมอ

๒. หัด **"ตายเทียม"** คือ เมื่อเห็นคนอื่นตาย ก็ให้น้อมเข้ามาเทียบกับตนเอง ถ้าตนเองเป็นเช่นนั้น จะรู้สึกอย่างไร ? ทุกครั้งที่ไปเผาศพหรือเห็นศพ ให้ทำอุปมาเป็นศพเรา ให้เกิดความเคยชิน ความกลัวตายจะน้อยลง จนถึงอยากตาย

๓. *พูดถึงความตายบ่อยๆ* ทำพินัยกรรมเตรียมไว้ บอกลาตายเตรียมไว้ บังสุกุลตายเตรียมไว้ ทำบุญอุทิศให้ตนเองไว้ก่อน บางคนถึงกับต่อโลงเตรียมไว้ก่อน...

๔. *เลิกความเชื่อถือผิดๆ ที่ว่า เมื่อพูดถึงความตายบ่อยๆ แล้วจะเป็นลางให้ตายเร็ว ไม่เป็นความจริงเด็ดขาด* เพราะผู้เขียนได้ทดลองมาแล้วทุกวิธี เช่น นิมนต์พระ ๔ องค์มาฉัน ลาตายกับญาติๆ และคนที่คุ้นเคยกัน บังสุกุลตาย ทำบุญอุทิศให้ตนเอง พิมพ์หนังสืองานศพให้ตนเอง อัดเสียงลาตาย...

ทำมากว่าสิบปีแล้ว ก็ยังไม่เห็นตายเลย ตรงข้ามกลับทำให้จิตใจสบายยิ่งขึ้น เพราะมองเห็นอะไรๆ มันก็ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นไปหมด จิต

ก็เลยว่าง โปร่ง และสงบ

๕. *เจริญมรณัสสติ เป็นวิธีดีที่สุด* คือ *มีสติระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าและลมหายใจออก* ทำให้ติดต่อ อุปมาเหมือนไฟไหม้อยู่บนศีรษะ

ถ้าทำถูกวิธีแล้ว โลภะ ราคะ โทสะ โมหะ หรือตัณหา มานะ ทิฐิ และอุปาทาน มันจะเบาบาง เหมือนกับหมดไปหรือไม่มีเป็นบางครั้ง

เป็นเรื่องแปลกแต่จริง จึงอยากเชิญชวนให้ผู้ที่ไม่เคยทำ ได้ลองทำดู ท่านอาจจะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน.

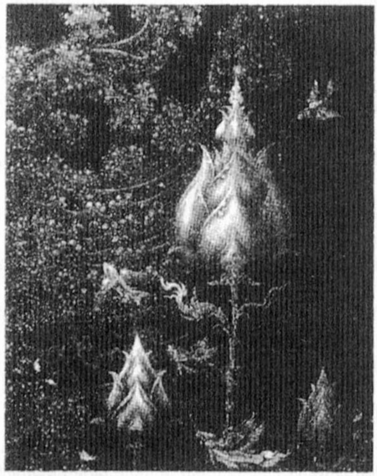
ชีวิตมีความตายในที่สุด
(มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ)

มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี้ยว พันคอ
ทรัพย์ผูกบาทาคลอ หน่วงไว้
สามีภรรยาเยี่ยงบ่านบอ รึงรัด มือนา
สามสิ่งใครเว้นได้ จึงพ้นสงสาร

❀ ❀❀❀ ❀

ร้อนใจ ไปนรก
สุขใจ ไปสวรรค์
เย็นใจ ไปนิพพาน
สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ
นิพพานนั้นไซร้ อยู่ที่ใจปล่อยวาง

ตัดวิจิกิจฉาเพื่อบรรลุโสดา



ขอกราบอนุญาตท่านลื่อโจ๊ว เทพเจ้าผู้กอปรด้วยพรหมวิหาร ๔ นำโอวาทของท่านมาประดับไว้เตือนจิตยามขันธ์ห้ากำลังปรุงแต่ง เมื่ออายตนะมาเยือน

ใช่หรือมิใช่ *ใช่หรือมิใช่*
เจ้าตัวสงสัย *เป็นตัวขัดขวาง*
ขวางทางปฏิบัติ *การฝึกฝนจิต*
ให้ได้สำเร็จ *ต้องฝึกฝนจิต*
ไม่คลอนไม่ไหว *สิ่งใดที่เกิด*
ไม่เป็นดังใจ *ต้องทำใจว่าง*
อย่าให้ขวางทาง *ที่จักก้าวเดิน*
อย่าคิดเกินเลย *จัดการผสม*
แต่งปรุงเข้าไป *ให้จิตมิว่าง*
นั่นเป็นไม่ดี *แก่ตัวของตัว*

จิตต้องปล่อยวาง ปล่อยวางทุกสิ่ง
ไม่เอาสิ่งใด มาเป็นอารมณ์
กวนจิตกวนใจ สิ่งที่มิเป็น
และเห็นว่าเป็น อย่างนั้นอย่างนี้
ของจงแลมอง สองตาแลเป็น
เห็นเป็นธรรมดา เช่นนี้เองแล
เรื่องราวใดใด อย่าปรุงอย่าแต่ง
ให้เป็นดังใจ รู้เห็นเพียงใด
ให้หยุดเพียงนั้น จิตจึงจักว่าง
สำหรับฝึกฝน

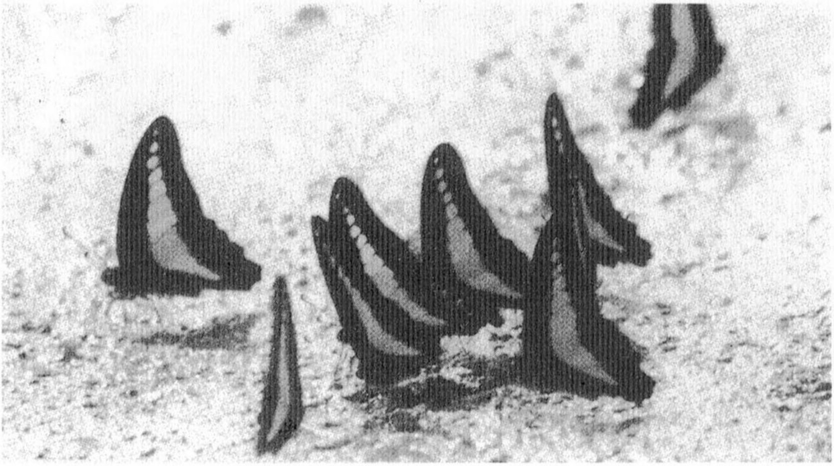
โสดาโสดา อะไรคือโสดา
จิตที่ฝึกดี ละวางทุกสิ่ง
ไม่มีตัวเรา ไม่มีตัวเขา
คือไม่ยึดติด ว่านั่นของเรา
หรือนั่นของเขา เอามาใส่ใจ
ให้ปรุงให้แต่ง ว่าเป็นต่างต่าง
เมื่อละวางได้ ความชอบโกรธเกลียด
ไม่มีในจิต ความโลภอยากได้
มาเป็นของเรา ก็จะไม่มี
เมื่อจิตสะอาด ปลอดโปร่งแจ่มใส
ดวงจิตดวงนี้ ใสดุจดวงแก้ว
เปล่งปลั่งแวววาว ดุจเพชรเจียระไน
ไม่มีปัญหา มีแต่ปัญญา
เห็นแจ้งในธรรม ไม่มีเคลือบแคลง



"...ต้นธารธรรม..." ต้น ไม้ใหญ่ทอดเงา ร่มรื่น
น้ำ ยังป่าสดชื่น สุขยิ่ง
ลำ ห้วยใสเย็นคืน ผลให้ มนุษย์นา
ธาร ไพรพนาเพริศพริ้ง พาสงบ พบธรรม...

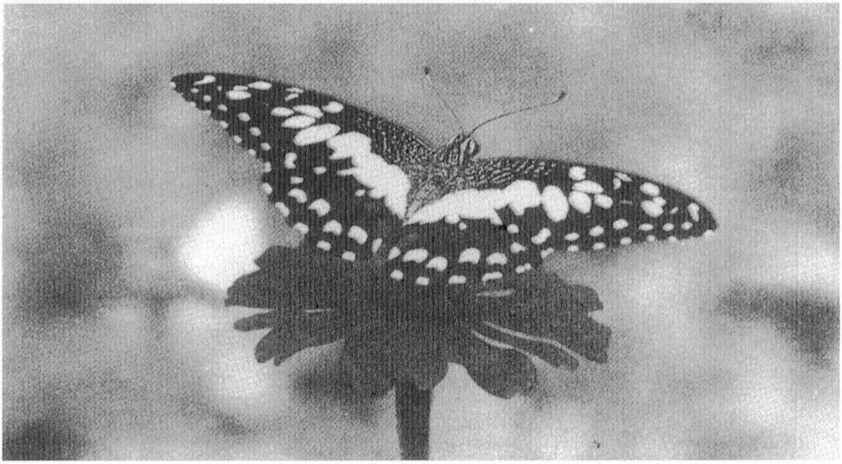


"...สายธรรม..." ... สายน้ำ ฉ่ำชื่นใจ ชุ่จิต
สายม่าน ผ่านชีวิต คิดได้
สายใย ใคร่สดับ พุทธา
สายธรรม นำชีวา คร่าทุกข์...สุขฤดี



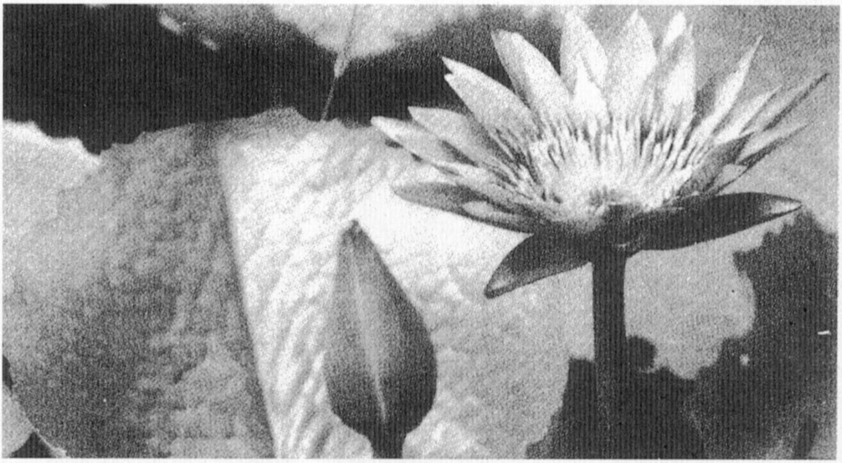
"...ชีวิตเป็นของน้อย..."

...ตรองดูเกิด เกิดตาย ควรหน่ายนัก
ลองหยุดพัก หักใจ คลายใฝ่ฝัน
ผีเสื้อน้อย นับล้านตาย วายชีวัน
กายใครกัน จะฝันอยู่ คู่ฟ้าดิน...



"...ฝากไว้..."

... ผีเสื้อน้อย ปีกเพชรพราย ฝากลายไว้
มวลดอกไม้ คลายกลีบชู ดูสร้างสรรค์
ชีวิตคน ไม่อาจอยู่ ชั่วนิรันดร์
อย่ามัวฝัน เร่งฝังฝาก รากความดี...



"...ปริศนาบัว..." ...บัวในตม มืดมิด ยังดำคล้ำ
บัวใต้น้ำ ยังระส่ำ กับตัณหา
บัวพ้นน้ำ ชูช่อ พ้นมายา
บัวบานจ้า อาบแสง ด้วยแรงธรรม...



"...แสงแห่งใจ..." แสง สุริยันแสง ส่องหล้า
แสง จุบไล้ภูคา ดั่งคลื่น
แสง ทองธรรมา พาตื่น พ้นภัย
แสง แก้วกลางใจ แจ้งจบ...นฤพาน



"พุทธธรรม"

... อธัมโมจะวินาโค ธัมโมอะเวระคติ ธัมมะจารี...
พระพุทธองค์...ท่านทรงตรัสรู้
... เป็นสัพพัญญู ตรัสสอนความจริง
... ว่าธรรมะย่อมชนะทุกสิ่ง
... เป็นที่พึ่งพิง...แก่ผู้ประพฤติชอบธรรม
อำนาจใดๆก็ตาม
... ย่อมถึงความพินาศ ถ้าขาดธรรมะประจำ
... ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า
... เราต่างเกิดมาใช้กรรม
... จงอยู่ในศีลในธรรม...คิดทำแต่กรรมที่ดี
... ธรรมส่องสว่างสู่ทางสุขศรี ค้ำจุน...โลกนี้...นิรันดร์...

คู่มือ

การดูแลสุขภาพ

โรคอันตรายที่ควรทราบ
แนวทางการป้องกัน
พร้อมวิธีการรักษา

รวบรวมโดย

นพ.เมธี พงษ์กิตติหล้า

ผอ.กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

การดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้น

ทุกคนทุกวัยควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ด้วยการรักษาความสะอาดร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรือให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามลดความเครียด ลดการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ *ถ้าทุกท่านปฏิบัติได้ตามหลักการง่ายๆ อย่างนี้ได้จะปลอดจากโรคภัยต่างๆ มีสุขภาพแข็งแรงตลอดไป*

สุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่อยู่ในวัยตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่

๑. **ผู้สูงอายุตอนต้น** ระหว่างอายุ ๖๐ - ๗๕ ปี ส่วนใหญ่จะยังไม่ค่อยเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างชัดเจน

๒. **ผู้สูงอายุตอนปลาย** ตั้งแต่อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป จะเห็นความเสื่อมของร่างกายชัดเจนมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

๑. **ลักษณะภายนอก** ผมบางและเปลี่ยนเป็นสีขาว ผิวหน้าเหี่ยวย่นหรือมีตกกระทั่วๆ ไป ทรวดทรงของร่างกายมักเปลี่ยนแปลงไป

๒. **ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย**

- *ทางเดินอาหาร* เริ่มตั้งแต่ในปาก ลิ้นรับรสอาหารได้น้อยลง การเคี้ยวอาหารจะไม่ละเอียด ระบบการย่อยและขับถ่ายเสื่อมลง

- *กล้ามเนื้อ ข้อและกระดูก* มักมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออ่อนแรง เจ็บปวดบริเวณข้อ เนื่องจากโรคกระดูกเสื่อมหรือกระดูกบาง

- *หลอดเลือด และ หัวใจ* มักเกิดอาการแข็งตัวของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง และหัวใจขาดเลือด

- *สมอง* จำได้แต่เรื่องในอดีต มักหลงลืมเรื่องใหม่ๆ

- *ระบบปัสสาวะ* กลั้นไม่ค่อยได้ เป็นอุปสรรคในการเดินทาง

- *ตา และหู เสื่อมลง* ทำให้เคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่ว

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์และสังคม

เป็นผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ทางร่างกาย ซึ่งเสื่อมลงตามวัยที่มากขึ้น เมื่อถึงระยะหนึ่งที่สภาพทางกายไม่อำนวยให้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้จะเริ่มรู้สึกหงุดหงิดวิตกกังวล หงอยเหงา เศร้าใจ มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความเปลี่ยนแปลง

๑. *สุขภาพทางกายและจิต* ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคทางกาย มีสุขภาพจิตดี ร่าเริง จะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยแก่

๒. *ความสนใจใฝ่รู้เรื่องรอบๆ ตัว* นอกจากจะเป็นการฝึกสมองอยู่เสมอ ยังทำให้เป็นผู้ที่ทันต่อเหตุการณ์ ไม่สนใจอยู่แต่อดีต

๓. *สถานภาพทางเศรษฐกิจ ที่พอสมควร* ทำให้มีความคล่องตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้อย่างมีความสุข

๔. *ความเครียดในชีวิตประจำวัน* ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้มีผลต่อสุขภาพจิต และทำให้เกิดความเสื่อมได้มากและรวดเร็ว

๕. *ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว* เพื่อนและสิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้มีความสุข อายุยืนขึ้น

๖. *สิ่งเสพติดทั้งหลาย* เช่น บุหรี่ เหล้า ยาอันตรายต่างๆ จะทำให้เกิดความเสื่อมได้มากและรวดเร็วกว่าผู้อื่น

การปฏิบัติตัวเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

๑. รับประทานอาหารที่เหมาะสม ย่อยง่ายและมีคุณค่าครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ และมีใยอาหาร

๒. ออกกำลังกายทุกวัน เช่น เดิน รำมวยจีน ฯลฯ

๓. อยู่ในสถานที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทได้สะดวก

๔. อารมณ์ดี สดชื่นแจ่มใส

๕. ถ่ายอุจจาระทุกวัน

๖. ตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง

สุขภาพที่ดีต้องอาศัยปัจจัย ๕ อ. ได้แก่

๑. *อาหารพอดี* รู้จักการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม

๒. *อากาศบริสุทธิ์* อยู่ในที่มีอากาศปราศจากมลภาวะต่างๆ

๓. *อารมณ์สดชื่นผ่องใส* มีกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์ไม่เครียด

๔. *อุจจาระ* ระบบการขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติทุกวัน

๕. *ออกกำลังกายเป็นประจำ* พยายามออกกำลังกายทุกวัน

รวมทั้งที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมปราศจากมลพิษ เมื่อได้ปัจจัยดังกล่าว สุขภาพร่างกายจะแข็งแรง เป็นภูมิป้องกันโรคภัยไข้เจ็บเหมาะสมทุกเพศทุกวัยเหมือนกันหมด

อาหารสามารถป้องกันโรคได้

๑. *สารคาโบไฮเดรด ไขมัน* ทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย กรดอะมิโน หรือโปรตีน ช่วยสร้างเสริมและซ่อมแซมเซลล์ของร่างกายที่สึกหรอ

๒. *สารไขมัน* ยังเป็นตัวพาไวตามินเอ และไวตามินอี จากอาหารเข้าสู่ร่างกาย

๓. *ไวตามินบี* ทำให้เกิดปฏิกิริยาเมตะบอลิสม์ เพื่อทำให้เกิดพลังงานและขจัดสารพิษในร่างกาย บำรุงเซลล์สมองประสาทและกล้ามเนื้อ

๔. *ไวตามินดี* ทำให้เกิดการดูดซึมธาตุแคลเซียมได้มากขึ้นมีฟันและกระดูกแข็งแรง

๕. *เกลือแร่ทุกชนิด* มีความจำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ขาดไม่ได้

๖. *สารอาหารที่ป้องกันโรคได้* ส่วนมากเป็นไวตามิน และเกลือแร่ ซึ่งพบมากในผักผลไม้ ไวตามินและเกลือแร่ที่ละลายน้ำได้ง่ายจะถูกขับทิ้งทางเหงื่อ น้ำดี และปัสสาวะเสมอ เราจำเป็นต้องกินชดเชยเป็นประจำ เช่นเดียวกับสารอาหารอื่นๆ

อาการสำคัญที่ผู้สูงวัยควรบอกผู้ใกล้ชิดและปรึกษาแพทย์

๑. ผอมลงมาก ผิดปกติ

๒. หน้ามืดเป็นลม เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก

๓. เจ็บแน่นหน้าอก

๔. ปัสสาวะบ่อยๆ ปวดเบ่ง

๕. เลือดออกทางช่องคลอด

๖. เป็นแผลเรื้อรังในปาก หรือมีก้อนในที่ใดที่หนึ่ง

๗. แขนขาไม่มีแรง ข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง

๘. พูดไม่ชัด เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน

๙. หลงลืมมากอย่างผิดปกติ หรือบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป

อาหารสำหรับผู้สูงวัย

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะผู้สูงวัยยังคงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่มีคุณภาพสูงเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ จึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

การจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

๑. **ทางด้านจิตใจ**

- ควรเอาใจใส่ดูแลการบริโภคอาหารอย่างสม่ำเสมอ
- จัดอาหารตามความต้องการ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
- จัดให้มีสีสันน่ารับประทาน รสชาติไม่จัด สะอาด

๒. **ทางด้านร่างกาย**

- มีปริมาณ และคุณภาพเพียงพอ
- ลักษณะอาหารควรนิ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก
- ควรจัดผลไม้ให้ทุกวัน และควรเป็นผลไม้ที่นิ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ
- ให้เวลาในการกินอาหาร ไม่ควรรีบเร่ง เพราะอาจสำลักและอาจติดคอได้

หมู่ที่ ๑ *อาหารเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย*

เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เพื่อเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย เช่น

เนื้อปลา จะเหมาะมากสำหรับผู้สูงวัย เพราะย่อยง่าย

ไข่ ควรรับประทานสัปดาห์ละ ๓ - ๔ ฟอง โดยต้มหรือทอดจนสุก

นม เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีนสูง ผู้สูงวัยควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ ๑ แก้ว

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง และมีราคาถูก ใช้แทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว เป็นต้น

หมู่ที่ ๒ *อาหารให้พลังงาน*

ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารหมู่นี้เป็นอาหารที่ให้พลังงาน

เป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงวัยควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินมากเกินไป

หมู่ที่ ๓ *อาหารควบคุมการทำงานของร่างกาย*

ผักต่างๆ ผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ผู้สูงวัยควรเลือกกินผักหลายๆชนิดสลับกัน ควรต้มหรือนึ่งจนสุก ไม่ควรบริโภคผักดิบเพราะย่อยยาก จะทำให้ท้องอืดได้

หมู่ที่ ๔ *อาหารควบคุมการทำงานของร่างกาย*

ผลไม้ต่างๆ ผู้สูงวัยสามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิด และควรกินผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้วิตามินซี และเส้นใยอาหาร และควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่มเคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กล้วยสุก ส้ม ฯลฯ

หมู่ที่ ๕ *อาหารให้พลังงาน*

ไขมันจากสัตว์และพืช ควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันจากสัตว์ และน้ำมันพืชบางชนิด คือ น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว

สิ่งที่ผู้สูงวัยควรหลีกเลี่ยง

- ขนมหวานต่างๆ
- อาหารรสจัด
- อาหารหมักดอง
- อาหารที่มีกะทิ
- อาหารที่ทอด
- เครื่องดื่มต่างๆ เช่น เหล้า เบียร์ กาแฟ

แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงวัย

นอกจากการรับประทานอาหารให้ได้ครบทั้ง ๕ หมู่ทุกมื้อแล้วเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ควรปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้

- ดื่มน้ำวันละ ๖ - ๘ แก้ว

- พักผ่อนให้เพียงพอวันละ ๖ - ๘ ชั่วโมง
- พยายามอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ฝึกการขับถ่าย อย่าให้ท้องผูก
- ดูแลสุขภาพ ช่องปาก ฟัน และเหงือก อยู่เสมอ
- ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ ปีละสองครั้ง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะกับสภาพของร่างกาย
- งดสิ่งเสพติดที่บั่นทอนสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- มองโลกในแง่ดี จะทำให้จิตใจสดใส อารมณ์ดี
- ควรหาโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน

อาหารไขมันต่ำ

ในอาหารโดยทั่วไปมีไขมันประมาณ ๓๐% ของพลังงานส่วนอาหารลดไขมัน กำหนดให้ลดลงเหลือประมาณ ๒๐ - ๒๕ % ของพลังงาน จึงต้องมีการเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ หรือดัดแปลงวิธีการประกอบอาหารจากการทอด ผัดด้วยน้ำมัน หรืออาหารที่มีกะทิ เป็นการต้ม นึ่ง ย่าง อบ หรือตุ๋นแทน เนื้อสัตว์ที่รับประทานควรเลือกชนิดที่มีไขมันน้อย เช่น ปลา อกไก่ หมู่เนื้อแดง

ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น หนังเป็ด หนังไก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ขาหมู หมูสามชั้น หรือเนื้อสัตว์ที่แปรรูป เช่น แหนม ไส้กรอก เบคอน

หลักการบริโภคอาหารไขมันต่ำ

- รับประทานโคเลสเตอรอลไม่เกินวันละ ๒๐๐ มก.

- รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ๒๐.๐ - ๒๔.๙ กก./ ตร.ม.
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น กะทิ ไขมันจากสัตว์ หนังสัตว์ เนื้อสัตว์มีไขมันติดมากๆ เช่นหมูสามชั้นเพราะกรดไขมันอิ่มตัวจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น
- รับประทานอาหารที่ให้กรดไขมันไลโนเลอิกโดยสม่ำเสมอ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด

หลักการเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ

ไขมัน **เลือก** : น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันสลัดทำจากน้ำมันพืช

งด : น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว หมูเบคอน น้ำมันสลัดสำเร็จรูป ไขมันพืชปนไขมันสัตว์

เนื้อสัตว์ **เลือก** : เนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมันติด เช่น อกไก่ ปลา หมูเนื้อแดงในปริมาณที่กำหนด

งด : เนื้อติดมันทุกชนิด เนื้อทอด ปลาทอด หรือเนื้อกระป๋องที่มีน้ำมัน ไส้กรอก เนย เนยแข็งทุกชนิด เป็ด และห่าน

ไข่ **เลือก** : ไข่ทุกชนิดที่ต้ม ดาวน้ำ หรือลวก จำกัดให้รับประทานได้สัปดาห์ละ ๑-๓ ฟอง

ของหวาน **เลือก** : ลูกกวาด แยม เยลลี่ น้ำตาล น้ำเชื่อม โกโก้ (ไม่ใส่น้ำนมหรือครีม)

งด : ช็อคโกแลต ทอฟฟี่ ลูกกวาด ใส่ลูกนัด ถั่วลิสงอบครีม หรืออบกะทิ

นม เลือก : นมพร่องมันเนยหรือนมผงขาดไขมัน

งด : นมสด หรือนมปรุงแต่งรสทุกชนิด

ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งๆ เราต้องพยายามกินอาหารให้ได้ครบทั้ง ๕ หมู่

หลักการหลีกเลี่ยงการใช้ไขมันในอาหาร

๑. นึ่ง ต้ม หรือปิ้งผัก เพื่อการเปลี่ยนแปลง บางครั้งอาจผัดโดยใช้น้ำมันพืชเพียงเล็กน้อย

๒. ปรุงผักโดยใช้เครื่องสมุนไพรและเครื่องเทศ เพื่อช่วยให้มีรสชาติอาหารดีขึ้น

๓. พยายามใช้น้ำมะนาวหรือน้ำสลัดไขมันต่ำ

๔. พยายามใช้ไข่ขาวแทนไข่ทั้งฟอง

๕. พยายามใช้แป้งไม่ผ่านการขัดสี เพื่อเพิ่มรสชาติของขนมอบที่มีไขมัน และโคเลสเตอรอลน้อย

๖. ใช้นมพร่องมันเนยหรือไขมันต่ำแทนนมสด ในการทำขนมซุบ และอาหารอบทุกชนิด

๗. ใช้โยเกิร์ตที่ไขมันต่ำหรือเนยที่มีไขมันต่ำหรือนมเปรี้ยวในสูตรอาหารต่างๆ หรือมายองเนส

๘. เลือกใช้เนื้อสัตว์ที่มีปริมาณไขมันต่ำ และไม่ติดมันและแยกไขมันที่มองเห็นออกจากเนื้อสัตว์ก่อนหรือหลังปรุง

๙. จำกัดอาหารที่ทอดด้วยไขมันโดยใช้การปิ้งย่าง หรืออบ เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ ปลา

๑๐. ปรุงอาหารสัตว์ปีก บนตะแกรงเนื้อให้ไขมันหยดออกโดยใช้กะทะที่ไม่ต้องใช้น้ำมันสำหรับการประกอบอาหาร เพื่อไม่ต้องเติมไขมันโดยไม่จำเป็น

๑๑. แช่น้ำซุบจากเนื้อสัตว์หรือสัตว์ปีกจนไขมันแข็งตัวแล้วตักไขมันเหล่านี้ออกก่อนทำน้ำซุบ

๑๒. จำกัดไข่แดงให้เหลือ ๑ ส่วนผสมกับไข่ขาว เมื่อใช้ไข่ปรุงอาหารและใช้ไข่ขาวเพิ่มสำหรับสัดส่วนที่ต้องการเสิร์ฟให้มาก

ข้อแนะนำการกินอาหารของคนไทย เพื่อให้มีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน

๑. เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง : นม ๑ - ๒ แก้ว. เนื้อสัตว์ ๖ - ๑๒ ช้อนกินข้าว
๒. ข้าว แป้ง เผือก มัน : ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ๘-๑๒ ทัพพี

๓. พืช ผักต่างๆ : ควรรับประทาน ๔ - ๖ ทัพพี

๔. ผลไม้ต่าง : ควรรับประทาน ๓ - ๕ ส่วน

๕. ไขมันจากสัตว์ และพืช : ควรรับประทานแต่น้อย พอสมควร

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ *โรคที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้เกิดจากการขาดสารที่สร้างจากตับอ่อนที่เรียกว่า* ***"อินซูลิน"*** *จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและถูกขับออกมาทางปัสสาวะ และพบระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ๑๒๕ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์โดยงดอาหารและน้ำอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด*

ใครบ้างที่จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน

๑. เกิดจากพันธุกรรม คนที่มีพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน

๒. คนที่ได้รับยาหรือฮอร์โมนบางชนิด หรืออาจจะได้รับเชื้อโรคบางชนิดที่ไปทำลายตับอ่อน

๓. คนอ้วน

๔. หญิงที่คลอดบุตรและมีน้ำหนักเกิน ๔ กิโลกรัม

๕. ความเสื่อมของตับอ่อน เกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน โปรตีนผิดปกติ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ

๖. อายุมากขึ้นก็มีโอกาสเป็นมากขึ้น

อาการของโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อย จำนวนมาก ถ้าทิ้งไว้จะมีมดขึ้น
- ดื่มน้ำบ่อยและครั้งละมากๆ

- หิวบ่อย กินจุ
- น้ำหนักลด ผอมลง
- ตาพร่ามัว
- เป็นแผล เป็นฝีง่ายแต่หายยาก
- คันตามผิวหนัง และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
- หญิงที่แท้งบุตรบ่อย, คลอดก่อนกำหนด, ทารกตายในครรภ์
- คลอดบุตรตัวโต น้ำหนักเกิน ๔,๐๐๐ กรัม
- มีอาการชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือและเท้าหรือหมดความรู้สึกทางเพศ

การปฏิบัติตัวเมื่อรู้ว่าตนเองเป็น และการป้องกัน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่ผู้ป่วยสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ถ้ารู้จักควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับใกล้เคียงปกติ (คนปกติระดับน้ำตาล ๗๐ - ๑๐๐ มิลลิกรัมใน ๑๐๐ มิลลิลิตร) ถ้าพบน้ำตาลสูงกว่า ๑๑๕ มิลลิกรัม ใน ๑๐๐ มิลลิลิตร หรือเหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง โดยให้รู้จัก

- การควบคุมอาหาร
- การออกกำลังกาย
- การใช้ยาลดระดับน้ำตาล
- การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้เหมาะสม

การควบคุมอาหาร

ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ คือ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และไขมัน ให้ครบ ๓ มื้อ และไม่รับประทานอาหารจุกจิก

อาหารที่ควรงด : ของหวานทุกชนิด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง น้ำตาล นมข้นหวาน เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และผลไม้หวานจัด

เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก น้อยหน่า ลำไย ลองกอง สับปะรด ขนุน ละมุด เป็นต้น

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง : เนื้อสัตว์ที่ติดมันต่างๆ เครื่องในสัตว์ ไขมันสัตว์ อาหารทอด กะทิ ครีม

อาหารที่ควรรับประทานให้น้อยลง : คือ อาหารจำพวกแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ขนมจีน

อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด : ผักสดและผักใบต่างๆ เช่น ผักคะน้า ตำลึง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี

อาหารที่ควรรับประทาน : เต้าหู้ ควรใช้น้ำมันพืช และผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะละกอ ฯลฯ

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน เพราะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ ไขมันในเส้นเลือดลดลง และน้ำหนักตัวลดลง ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และไม่หักโหมจนเกินไป พิจารณาให้เหมาะสมกับวัยศักยภาพร่างกาย โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง สำหรับผู้สูงอายุ ควรใช้วิธีเดินเป็นเวลา ๑๕ - ๓๐ นาทีต่อวัน หรือรดน้ำต้นไม้

และที่สำคัญควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

ผู้ป่วยเบาหวานควรบริหารเท้าทุกวัน : โดยการ

๑. เดินทุกวัน

๒. เขย่งปลายเท้าขึ้นลง

๓. หมุนเท้าไปทางซ้ายและขวา

๔. กระดกปลายเท้าขึ้นลง

๕. ยกขาขึ้นลง

การใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด

ผู้ป่วยควรรับประทานยาเม็ดเพื่อลดระดับน้ำตาล หรือฉีดยาอินซูลินตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ และควรพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายตามนัดทุกครั้ง

ข้อสำคัญ : อย่าหยุดหรือเพิ่มยาเอง

ควรเจาะเลือดตามที่แพทย์แนะนำ ดังนี้

๑. งดอาหารและน้ำหลังเที่ยงคืน

๒. งดยากินหรือยาฉีดมื้อเช้าและไปพบแพทย์เพื่อเจาะเลือดพร้อมทั้งเตรียมยาติดตัวไปด้วย หลังจากเจาะเลือดเสร็จจึงรับประทานยาหรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง ต่อจากนั้นจึงรับประทานอาหารได้

การดูแลตนเอง

การดูแลความสะอาดของร่างกายโดยเฉพาะเท้า ซอกนิ้วเท้าต้องล้างให้สะอาดและเช็ดให้แห้งก่อนนอนทุกคืน

- หมั่นตรวจดูว่ามีแผลพุพอง แผลถลอก รอยช้ำ เล็บขบหรือไม่
- ควรตัดเล็บด้วยความระมัดระวัง อย่าตัดสั้นจนเกินไป
- อย่าเดินเท้าเปล่านอกบ้าน
- ไม่วางถุงน้ำร้อนที่เท้า
- เลือกใช้รองเท้าที่เหมาะ ไม่คับ หรือหลวมจนเกินไป
- ควรพกทอฟฟี่หรือน้ำตาลก้อนติดตัว ถ้าเกิดอาการหน้ามืด ใจสั่นคล้ายจะเป็นลม ให้รีบอมน้ำตาลหรือทอฟฟี่ ได้ทันที
- ถ้ามีความผิดปกติใดๆ ควรรีบพบแพทย์ทันที

ผู้ป่วยเบาหวาน ควรมีบัตรประจำตัวหรือบัตรสุขภาพ ที่แสดงว่าเป็นโรคเบาหวานพกติดตัว ถ้าหากผู้ป่วยปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างถูกต้อง

ก็จะสามารถมีชีวิตอย่างปกติสุขได้ แต่ถ้าปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน จากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน

การเกิดโรคแทรกซ้อนมี ๒ ชนิด

๑. **แบบเฉียบพลัน** โดยผู้ป่วยมีอาการซึมลง หมดสติ หายใจเร็ว ร่วมกับการมีกรดในเลือดสูง สาเหตุจากการขาดยาหรือการติดเชื้ออย่างรุนแรงได้

๒. **แบบเรื้อรัง** ซึ่งมีผลกระทบต่อเส้นเลือด จะเกิดอาการเจ็บหน้าอก จากเส้นเลือดหัวใจตีบ อาการไตวายจากเส้นเลือดที่ไตตีบ ส่งผลให้ความดันในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลต่อระบบประสาท อาการชาที่ปลายมือ ปลายเท้า เนื่องจากระบบประสาทเสื่อมและมีความเสื่อมของสมรรถภาพทางเพศร่วมด้วย

อาหารกับโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน *เป็นโรคที่เกิดจากการผิดปกติของการเผาผลาญสารคาร์โบไฮเดรต เนื่องจากการขาดสารอินซูลิน ซึ่งผลิตโดยตับอ่อน*

อาการเฉพาะของโรค คือมีจำนวนน้ำตาลสูงในเลือดและปัสสาวะ

สาเหตุของโรคเบาหวาน

๑. เกิดจากพันธุกรรม จากการศึกษาพบว่า บิดา มารดา หรือญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาสถ่ายทอดสู่ลูกหลานได้

๒. คนอ้วน มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วน ๘๐% ของผู้เป็นโรคเบาหวาน

๓. ความเสื่อมของตับอ่อน เกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน โปรตีนผิดปกติ

๔. อายุมากขึ้นก็มีโอกาสเป็นมากขึ้น

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคเบาหวาน

๑. **จากการสังเกตอาการต่างๆ** ดังนี้

- กินจุ - น้ำหนักลด
- หิวน้ำบ่อย - ปัสสาวะมากและบ่อย
- ชาตามมือตามเท้า - คลอดก่อนกำหนด
- คลอดบุตรตัวโต น้ำหนักเกิน ๔,๐๐๐ กรัม
- ตาพร่ามัว - คันตามผิวหนัง
- เป็นแผลรักษายาก - อ่อนเพลีย
- หญิงที่แท้งบุตรบ่อย - ทารกตายในครรภ์

๒. **จากการตรวจเลือด**

เมื่อตรวจเลือดแล้วพบน้ำตาลสูงกว่า ๑๕ มิลลิกรัม ใน ๑๐๐ มิลลิลิตร (คนปกติ ระดับน้ำตาล ๗๐ - ๑๐๐ มิลลิกรัม ใน ๑๐๐ มิลลิลิตร)

ข้อแนะนำด้านอาหาร และการปฏิบัติตน

๑. ลดอาหารที่มีน้ำตาลทุกชนิด เช่น ขนมหวาน ลูกอม เครื่องดื่มรสหวาน และที่มีแอลกอฮอล์ ผลไม้รสหวานจัด เช่น ขนุน ทุเรียน องุ่น

๒. ลดอาหารเนื้อสัตว์ติดมันต่างๆ

๓. ลดอาหารประเภทไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย และของทอดทุกชนิด

๔. ลดอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ

๕. เพิ่มอาหารประเภทผักให้มากขึ้น โดยเฉพาะผักประเภทใบ ได้แก่ ผักคะน้า ตำลึง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี

๖. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย

๗. ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

อาหารที่ควรรับประทาน (อาหารให้ครบ ๕ หมู่)

อาหารหมู่ที่ ๑ อาหารพวกเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อเป็ด กุ้ง หอย ปู ปลา ผลิตภัณฑ์นม ได้แก่ นมเปรี้ยว นมพร่องมันเนย ต้องกินในปริมาณที่เพียงพอ

อาหารหมู่ที่ ๒ อาหารพวกข้าว แป้ง ได้แก่ ข้าวจ้าว ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ เผือก มัน กินในปริมาณจำกัด

อาหารหมู่ที่ ๓ อาหารจำพวกผักต่างๆ ได้แก่ แตงกวา ผักบุ้ง ตำลึง ถั่วงอก (ถ้าเป็นผักประเภทใบ กินโดยไม่จำกัด)

อาหารหมู่ที่ ๔ อาหารจำพวกผลไม้ต่างๆ เช่น มะละกอ ส้ม สับปะรด กินในปริมาณจำกัด

อาหารหมู่ที่ ๕ อาหารจำพวกไขมัน ควรกินน้ำมันที่สกัดจากพืช ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันดอกคำฝอย

ตัวอย่างอาหาร (พลังงาน ๑,๕๐๐ – ๑,๘๐๐ แคลอรี่/วัน)

อาหารเช้า

- นมพร่องมันเนย ๑ แก้ว
- ข้าวต้มข้าวกล้อง ๒ ทัพพี
- ไข่เจียว ๑ ฟอง (น้ำมันพืช ๑ ช้อนโต๊ะ)
- ต้มจับฉ่าย ๑ ถ้วย (เนื้อหมูไม่ติดมัน ๒ ช้อนกินข้าว, หัวไชเท้า ๑ ทัพพี, ผักกวางตุ้ง ๑/๒ ทัพพี)
- ส้มเขียวหวาน ๑ ผล

อาหารกลางวัน

- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าทะเล ๑ จาน (ก๋วยเตี๋ยว ๑ ทัพพี, ผักคะน้า

๑/๒ ทัพพี, แครอท ๑/๒ ทัพพี, เนื้อปลา ๒ ชิ้น, กุ้ง ๒ ตัว, น้ำมันพืช ๑๑/๒ ช้อนชา)

มะละกอสุก ๘ ชิ้น (ขนาดคำ)

อาหารเย็น

- ข้าวกล้องสุก ๒ ทัพพี
- ผัก พริก ขิง ๑ จาน (เนื้อหมูไม่ติดมัน ๒ ช้อนกินข้าว, ถั่วฝักยาว ๑ ทัพพี, น้ำมันพืช ๑๑/๒ ทัพพี)
- ต้มยำไก่ ๑ ถ้วย (เนื้อไก่ ๒ ช้อนกินข้าว, เห็ดฟาง ๑/๒ ทัพพี)
- สับปะรด ๙ ชิ้น (ขนาดคำ)

โรคความดันโลหิตสูง

เป็นโรคเรื้อรัง และพบได้บ่อยในคนไทย สามารถตรวจได้ง่ายโดยใช้เครื่องวัดความดันโลหิต ซึ่งเครื่องวัดจะแสดงค่าความดันโลหิต ๒ ค่า คือ ค่าความดันโลหิตตัวบนและค่าความดันโลหิตตัวล่าง ในคนปกติจะมีค่าความดันโลหิตตัวบนไม่เกิน ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตตัวล่างไม่เกิน ๙๐ มิลลิเมตรปรอทและความดันเลือดปกติ จะมีค่าแตกต่างในแต่ละคนแต่ละอายุ ถ้าอายุมากขึ้นความดันเลือดจะสูงขึ้น หรืออาจเปลี่ยนแปลงได้ในเวลาต่างกัน เช่น เมื่อมีอารมณ์เครียดความดันเลือดอาจสูงขึ้นได้ คนปกติขณะพัก (จิตใจสงบ ไม่ได้ออกกำลังมาใหม่ๆ) จะมีค่าสูงสุดของความดันเลือดตามเกณฑ์อายุ ดังนี้

วัยทารก ไม่ควรเกิน ๙๐/๖๐ มิลลิเมตรปรอท

อายุ	๓-๖ ปี	ไม่ควรเกิน ๑๑๐/๗๐ มิลลิเมตรปรอท
	๗-๑๐ ปี	ไม่ควรเกิน ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท
	๑๑-๑๗ ปี	ไม่ควรเกิน ๑๓๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท

๑๘-๔๔ ปี ไม่ควรเกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท

๔๕-๖๔ ปี ไม่ควรเกิน ๑๕๐/๙๕ มิลลิเมตรปรอท

๖๕ ปีขึ้นไป ไม่ควรเกิน ๑๖๐/๙๕ มิลลิเมตรปรอท

ในผู้ใหญ่ถ้าความดันเลือดสูงกว่า ๑๖๐/๙๕ มิลลิเมตรปรอทควรนอนพักประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้ววัดใหม่ ถ้าได้ค่าความดันเลือดเท่าเดิมหรือใกล้เคียงครั้งก่อน ควรวัดซ้ำ ๓ ครั้ง ห่างกันครั้งละอย่างน้อย ๑ สัปดาห์จึงถือว่าเป็นความดันเลือดสูงได้

เมื่อไหร่จึงเริ่มรักษา

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่สามารถตรวจพบได้ง่ายรักษาไม่ยากแต่มักถูกละเลย เนื่องจากโรคนี้ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการคนทั่วไปเข้าใจกันว่าโรคความดันโลหิตสูงจะต้องปวดศีรษะซึ่งเป็นความเข้าใจผิด เพราะโรคความดันโลหิตสูงมักไม่มีอาการ เมื่อใดที่ผู้ป่วยมีอาการ เช่น ปวดศีรษะก็จะพบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานแล้ว หรือเป็นมากแล้ว

อาการของโรคความดันโลหิตสูง

อาการทั่วไปที่พบได้ ได้แก่

๑. ปวดศีรษะ มักปวดบริเวณท้ายทอย จะเป็นในตอนเช้าซึ่งจะพบในคนที่มีความดันโลหิตสูงค่อนข้างรุนแรง อาการปวดศีรษะจะหายไปได้เองแต่ใช้เวลาหลายชั่วโมง

๒. เลือดกำเดาออก

๓. ปัสสาวะเป็นเลือด

๔. ตาพร่ามัว

๕. คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น เหนื่อยง่าย

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๘๕ ถึง ๙๐) ของโรคนี้ไม่ทราบสาเหตุ มีเพียงส่วนน้อย (ร้อยละ ๑๐ ถึง ๑๕) เท่านั้นที่ทราบสาเหตุ อาจเกิดจาก

๑. โรคไต จะเป็นทั้งชนิดของโรคไตอักเสบเฉียบพลันหรือไตวายเรื้อรัง

๒. โรคเนื้องอกของต่อมหมวกไตบางชนิด

๓. โรคครรภ์เป็นพิษ เป็นภาวะของความดันโลหิตสูง ที่เกิดร่วมกับการตั้งครรภ์ เมื่อคลอดบุตรแล้ว ความดันโลหิตจะลดลง

๔. การใช้ยาสเตียรอยด์ หรือสตรีที่ใช้ยาคุมกำเนิด เมื่องดยาคุมกำเนิดแล้ว ความดันโลหิตจะกลับเป็นปกติ

๕. โรคกล้ามเนื้อหัวใจบางชนิดหรือโรคลิ้นหัวใจเอออร์ติกรั่ว

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๑. ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

- ดูแลน้ำหนักร่างกายให้พอดี เนื่องจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับความดันโลหิตสูงขึ้น คนที่มีน้ำหนักตัวมาก (ถ้ามากเกินร้อยละ ๑๐ ของน้ำหนักที่ควรจะเป็น) ควรพยายามลดน้ำหนักเพราะจะช่วยลดความดันลงได้ โดยใช้วิธีควบคุมปริมาณอาหารและหมั่นออกกำลังกายที่พอดีและเหมาะสม

- ควรลดปริมาณแอลกอฮอล์

- หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดิน การวิ่ง โดยเริ่มฝึกทีละน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นช่วงแรกที่ฝึกอาจจะเริ่มเดินวันละ ๑๐ นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มวันละ ๒ นาทีทุกวัน จนครบ ๓๐ นาที การวิ่งหรือการเล่นกีฬาควรจะปรึกษาแพทย์ที่ท่านขอรับการรักษาอยู่ ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องกลั้นหายใจและเบ่ง เช่น การยกน้ำหนัก ชักเย่อ วิดน้ำ

- ลดอาหารเค็ม ควรเลือกอาหารที่ใส่เกลือ หรือน้ำปลาน้อยที่สุด

๒. งดเหล้าและบุหรี่

๓. หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น

๔. ลดปริมาณไขมันในอาหาร ถ้ามีโรคเบาหวานต้องควบคุมและรักษาเบาหวานให้ได้ดี

๕. รับประทานยาตามแพทย์สั่งสม่ำเสมอ และไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ไม่ควรหยุดยาหรือปรับเปลี่ยนยาด้วยตนเอง

๖. สำหรับผู้ป่วยที่กินยาขับปัสสาวะ ควรกินส้มหรือกล้วยเป็นประจำเพื่อทดแทนโปตัสเซี่ยมที่เสียไปในปัสสาวะ

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตนเองไม่ถูกต้อง จะมีผลกับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ เช่น

- **สมอง** เมื่อความดันโลหิตสูงมาก เส้นเลือดในสมองก็ตีบตัน หรือแตกได้ง่าย ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์หรืออัมพาต ได้ง่ายและบ่อยกว่าคนปกติ นอกจากนั้นถ้าความดันสูงมากๆ ในทันทีอาจทำให้ผู้ป่วยปวดศีรษะ ไม่รู้สึกตัว และชักได้ ถ้ารักษาไม่ทันหรือไม่ถูกต้อง อาจถึงตายได้

- **หัวใจ** หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เป็นผลให้หัวใจโต ถ้าเป็นมากอาจทำให้หัวใจล้มเหลวได้และมีโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย มากกว่าคนที่มีความดันปกติ

- **ไต** ความดันโลหิตสูง ทำให้ไตอักเสบและฝ่อ ไตที่พิการและเสียหน้าที่ จะทำให้ความดันโลหิตสูงมากขึ้น

- **ตา** ทำให้ตาพร่ามัว จนถึงบอดได้

พึงระลึกไว้เสมอว่า โรคความดันโลหิตสูงไม่จำเป็นต้องปวดศีรษะและเป็นโรคที่ไม่มีอาการเฉพาะเจาะจง จึงควรจะปฏิบัติตัวให้ถูกต้องและรับประทานยาให้สม่ำเสมอและพบแพทย์ตามนัดไม่ควรปรับเปลี่ยนยาหรือหยุดยาด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆ อันจะทำให้ผู้ที่เป็นโรคนี้สามารถมีชีวิตอย่างเป็นปกติสุขได้

บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรค

๑. ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

๒. ถ้าอายุน้อยกว่า ๔๐ ปี และมีข้อบ่งชี้ที่สงสัยจากหัวข้อต่างๆ ต่อไปนี้

- มีพ่อหรือแม่ พี่หรือน้องเป็นความดันโลหิตสูง
- ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน
- ผู้ที่เคยรู้ว่าระดับความดันโลหิตของตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติค่อนข้างสูง
- มีวิถีชีวิตเมืองร่วมกับพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ ใช้ชีวิตนั่งๆ นอนๆ, บริโภคแอลกอฮอล์เป็นปริมาณมากสม่ำเสมอ, รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด, มีภาวะเครียดเรื้อรัง
- มีภาวะเบาหวาน

ข้อพึงสังเกตและควรระวัง

๑. การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองมีความสำคัญมาก จงปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นพื้นฐานตลอดไป

๒. สิ่งที่ต้องสังเกตและต้องไปหาแพทย์โดยด่วน

- ปวดศีรษะ วิงเวียน ตามัว
- เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นเร็ว หอบเหนื่อย หรือหายใจลำบากในตอนกลางคืน
- มีปัสสาวะน้อย โดยเฉพาะในเวลากลางคืน และปัสสาวะเป็นเลือด

แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง

๑. มีความสนใจเรียนรู้ และปฏิบัติดูแลตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและลดพฤติกรรมเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยงร่วม

๒. รักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติสม่ำเสมอ

๓. ควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงและระดับความผิดปกติของปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ได้แก่

- รักษาหรือควบคุมดัชนีมวลกายอยู่ในระหว่าง ๒๐ - ๒๕ ในชาย และ ๑๙ - ๒๔ ในหญิง
- ไม่มีวิถีชีวิตนั่งๆ นอนๆ
- ลด เลิก การดื่มสุรา ไวน์ เบียร์ ไม่เกิน ๓ แก้วในชายและ ๒ แก้วในหญิง และละเลิกการสูบบุหรี่

๔. สามารถปฏิบัติการดูแลควบคุมความผิดปกติของปัจจัยเสี่ยงร่วมอื่นๆ เช่น เบาหวาน

๕. สังเกตติดตามและหมั่นตรวจเพิ่มเติมเพื่อคัดกรองโรคแทรกซ้อน

โรคหัวใจ

หัวใจ คือ ***ชีวิต*** เราเริ่มต้นดูแลตัวเองเพื่อความแข็งแรงของสุขภาพหัวใจ ไม่ว่าคุณจะเป็นวัยรุ่น หนุ่มสาววัยทำงาน หรือ ผู้สูงอายุ ต่างก็มีโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ทั้งสิ้นยิ่งในปัจจุบันอัตราการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพาต) พบในวัยทำงานมากกว่าในวัยสูงอายุและพบในอายุน้อยลงเรื่อยๆ เนื่องจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ที่มักไม่เอาใจใส่และห่วงใยดูแลสุขภาพกันเท่าที่ควร ทั้งเรื่องอาหารการกินและการออกกำลังกาย ทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคเพิ่มมากขึ้นทุกทีทั้งๆ ที่โรคอันตรายเหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วยตัวคุณเอง ซึ่งมีวิธีง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพร่างกาย ดังนี้

ดูแลใส่ใจสุขภาพหัวใจได้ด้วยตัวเอง

๑. ตั้งเป้าหมายให้กับตัวเองที่จะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดี ลดน้ำหนัก หากมีน้ำหนักเกิน เพราะอาจจะส่งผลต่อสุขภาพหัวใจได้

๒. ทำตัวให้มีความกระฉับกระเฉงทุกวัน รวมถึงเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็วๆ วิ่ง ว่ายน้ำ หรืออื่นๆ โดยใช้เวลาอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน และพยายามปฏิบัติให้ได้มากที่สุดในแต่ละสัปดาห์

๓. ลดการกินอาหารที่มีไขมัน โคเลสเตอรอล และพลังงาน (แคลอรี) สูง เพิ่มการกินผักและผลไม้ให้มากขึ้นในแต่ละมื้ออาหาร

๔. ลดการกินเกลือ (ไม่เกิน ๑ ช้อนชาต่อวัน) ลดการกินน้ำตาล (ไม่เกิน ๔ ช้อนโต๊ะต่อวัน) ให้น้อยลง

๕. เลิกสูบบุหรี่ และพยายามจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ (ผู้ชายไม่เกิน ๓ แก้วต่อวัน ผู้หญิงไม่เกิน ๒ แก้วต่อวัน) ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับ ที่สำคัญหากท่านเลิกได้ จะเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นกำลังใจให้เพื่อนทำตามได้อีกด้วย

๖. ควรไปตรวจวัดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดเมื่ออายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป และเป็นกลุ่มเสี่ยง รวมถึงระวังอย่าให้มีความดันโลหิตสูง เพราะอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพาต)

๗. ควรเรียนรู้ว่าตัวเลขใดแสดงถึงความผิดปกติของระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด ควรไปตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

๘. หากพบว่าตัวเองมีความดันโลหิตสูงหรือเป็นโรคเบาหวานต้องควบคุมและระมัดระวังระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าบุคคลทั่วไป

๙. หากเป็นโรคดังกล่าวอยู่ ควรเสริมทักษะในการจัดการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งติดตามการรักษา และเฝ้าระวังโรคแทรกซ้อนอย่างสม่ำเสมอ

๑๐. รู้จักคลายเครียด และทำจิตใจให้แจ่มใสเป็นสุขอยู่เสมอเพื่อป้องกันและต่อสู้กับปัญหา หรืออุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตให้ผ่านพ้นไปด้วยดี

อาหารสำหรับโรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือด หมายถึง โรคที่เกิดจากหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจนั้นตีบ อุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเกิดกล้ามเนื้อหัวใจวาย มีอาการเจ็บหน้าอก เหนื่อย หอบ นอนราบไม่ได้ หัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นลมตายทันทีได้

โรคหัวใจขาดเลือด เป็นสาเหตุสำคัญต่อการป่วย และการตายของคนปัจจุบัน การปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตที่เหมาะสมสามารถช่วยป้องกันได้

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

๑. ภาวะโคเลสเตอรอลสูงในเลือด

๒. ภาวะไตรกลีเซอร์ไรด์สูงในเลือด

๓. ความดันโลหิตสูง

๔. การสูบบุหรี่

๕. โรคอ้วน

๖. โรคเบาหวาน

๗. ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๘. ความตึงเครียดทางจิตใจ

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด

๑. รับประทานอาหารที่มีคุณค่า (อาหารหลัก ๕ หมู่)

๒. เปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย โดยการควบคุมอาหารหรือจำกัดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก หอยนางรม ฯลฯ ควรรับประทานอาหารประเภท เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมพร่องไขมัน

๓. ควรเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำ ปรุงอาหาร ไม่ควรใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูปรุงอาหาร

๔. รับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า ๓๐๐ มก. ต่อวัน (ดังตารางแสดง)

๕. จำกัดการกินขนมหวาน อาหารใส่น้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม

๖. รับประทานอาหารที่มีใยอาหารมากๆ เช่น ผักและผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

๗. ไม่กินอาหารเค็มจัด

๘. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ สุรา เบียร์ ฯลฯ

๙. รักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน ไม่กินจุบจิบ

๑๐. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร
ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม

ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม/๑๐๐ กรัม)	ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม/๑๐๐ กรัม)
ไก่ - เนื้อล้วน	๖๐	- ไข่แดง(ไก่)	๒,๐๐๐
- ตับ	๖๘๕-๗๕๐	- ไข่นกกระทา	๓,๖๔๐
เป็ด	๗๐-๙๐	- ไข่ปลา	>๓๐๐
กุนเชียง	๑๕๐	ครีม	๓๐๐
กุ้งเล็ก	๑๒๕	นมสด	๒๔
กุ้งใหญ่	๒๕๐-๓๐๐	เนยเหลว	๒๕๐
ปู	๑๐๑-๑๖๔	เนยแข็ง	๙๐-๑๑๓
ไข่ - ขาว	๐	มาการีน	๐
- ไข่ทั้งฟอง	๕๕๐	น้ำมันตับปลา	๕๐๐
- ไข่แดง (เป็ด)	๑,๑๒๐	เนื้อแพะ, เนื้อแกะ	๖๐

ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม/๑๐๐ กรัม)	ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม/๑๐๐ กรัม)
เนื้อวัว - เนื้อล้วน	๖๐	- เนื้อปนมัน	๑๒๖
- ลูกวัว	๑๔๐	- น้ำมันหมู	๑๑๐
- ผ้าขี้ริ้ว	๖๑๐	- ตับ	๔๐๐
ปลา - จาระเม็ด	๑๒๖	- ไต	๓๕๐
- ปลาดุก	๖๐	- กระเพาะ	๑๕๐
- ปลาทูน่า	๑๘๖	- หัวใจ	๔๐๐
ปลาหมึกเล็ก	๓๘๔	- ซี่โครง	๑๑๐
ปลาหมึกใหญ่	๑,๑๗๐	- แฮม	๑๐๐
แมงกะพรุน	๒๔	- เบคอน	๒๑๕
ปลิงทะเล	๐	- ไส้กรอก	๑๐๐
หอยนางรม	๒๓๐-๔๗๐	- สมองสัตว์	๓,๑๖๐
หอยอื่นๆ	๑๕๐	- ไอศกรีม	๔๐
หมู - เนื้อแดง	๖๐-๗๐		

โรคหลอดเลือดในสมอง

เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดของโรคทางระบบประสาทวิทยาที่รับไว้ในโรงพยาบาล เป็นสาเหตุการตายและความพิการที่สำคัญในประเทศไทย โรคนี้ถ้าเป็นแล้วแม้รอดชีวิตก็มักจะมีความพิการหลงเหลืออยู่ไม่มากก็น้อย อย่างไรก็ตาม โรคนี้สามารถป้องกันได้ และถ้ารีบรักษาตั้งแต่เริ่มมีอาการก็อาจช่วยให้รอดชีวิตและมีความพิการน้อยลง หรือกลับไปทำงานตามปกติได้

โรคหลอดเลือดสมอง สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ชนิด

๑. ชนิดเส้นเลือดตีบ หรืออุดตัน

๒. ชนิดเส้นเลือดแตก

โดยทั่วๆ ไปจะพบผู้ป่วยที่เป็นชนิดเส้นเลือดตีบหรืออุดตันได้บ่อยกว่าชนิดเส้นเลือดแตก

อาการของผู้ป่วยมีได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับว่าสมองส่วนใดเสียการทำงานไป เช่น

๑. พูดไม่ออกหรือไม่เข้าใจคำพูด หรือพูดไม่ชัดทันทีทันใด

๒. แขนขาหรือหน้าอ่อนแรง ชา หรือขยับไม่ได้ขึ้นมาทันทีทันใด โดยเฉพาะที่เป็นครึ่งซีกของร่างกาย

๓. ตาข้างใดข้างหนึ่งมัวหรือมองไม่เห็นฉับพลันเห็นภาพซ้อนหรือเกิดอาการคล้ายมีม่านตาบังตา

๔. ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลันชนิดไม่เคยเป็นมาก่อน

๕. งุนงง เวียนศีรษะ หรือเสียการทรงตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดร่วมกับอาการอื่นข้างต้น

ปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง

ปัจจัยเสี่ยงหมายถึง ถ้าผู้ใดมีปัจจัยเหล่านี้อยู่ จะมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากกว่าคนปกติ อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงทุกคนจะต้องเกิดโรคหลอดเลือดสมองทุกราย ในขณะเดียวกันผู้ที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยงก็มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้เช่นกัน แต่ไม่มากเท่าผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่

๑. **ความดันโลหิตสูง** เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญมาก ถ้าสามารถ

ป้องกันไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือถ้าเป็นแล้วการลดความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จะสามารถลดความเสี่ยงลงได้

แนวทางปฏิบัติในการลดความเสี่ยงจากความดันโลหิตสูงคือ

๑. รักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนเกินไป

๒. ลดอาหารที่มีรสเค็ม

๓. รับประทานอาหารให้พอเหมาะ เน้นอาหารเป็นพืช ผัก ผลไม้

๔. หมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอเป็นประจำให้พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป

๕. ตรวจสุขภาพเป็นครั้งคราว ถ้าพบว่าเป็นความดันโลหิตสูง แพทย์อาจแนะนำให้รับประทานยาลดความดันโลหิตร่วมด้วย ซึ่งจำเป็นต้องรับประทานยาลดความดันโลหิตร่วมด้วย ซึ่งจำเป็นต้องรับประทานตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัดและสม่ำเสมอไม่ควรหยุดยาเองโดยเด็ดขาด ซึ่งโดยทั่วไปมักต้องรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน

๒. **การสูบบุหรี่** ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดที่สำคัญเช่นกัน ดังนั้นจึงควรงดสูบบุหรี่ ถ้างดสูบบุหรี่ได้นอกจากความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองจะลดลงแล้ว ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจโรคปอดจะน้อยลง และสุขภาพโดยทั่วไปก็จะดีขึ้นเองอีกด้วย

๓. **โรคหัวใจ** มีหลายชนิด เช่น โรคลิ้นหัวใจพิการ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหัวใจขาดเลือด ฯลฯ **การรักษากับแพทย์อย่างสม่ำเสมอ** ซึ่งแพทย์อาจพิจารณาให้ยาบางชนิดเพื่อลดโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองและจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองลงได้

๔. **โรคเบาหวาน** ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงอีกประการหนึ่ง ถ้าป่วยเป็นโรคนี้ก็ควรพบแพทย์และรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด จะช่วยลดความเสี่ยงลงได้

๕. ***ภาวะไขมันในเลือดสูง*** เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน และยังอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วย ดังนั้น การรับประทานยาลดไขมันร่วมด้วยตามที่แพทย์แนะนำจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันและอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วย

อาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมองนั้น ถ้าผู้ป่วยได้เข้ารับการรักษาเร็วเท่าใด อัตราการตาย ความพิการจะยิ่งน้อยลง ดังนั้น ผู้ป่วยทุกรายควรรับการรักษาโดยพบแพทย์ในโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

อาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมองได้แก่

๑. อาการอ่อนแรง หรือชาครึ่งซีกของร่างกายทันทีทันใด

๒. อาการตามัว หรือมองไม่เห็นทันที โดยเฉพาะที่เป็นข้างเดียว

๓. พูดตะกุกตะกัก พูดไม่ชัด นึกคำพูดไม่ออก หรือไม่เข้าใจคำพูดทันทีทันใด

๔. ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลันชนิดไม่เคยเป็นมาก่อน

๕. เวียนศีรษะ บ้านหมุน เดินลำบาก หรือเป็นลมโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีอาการดังกล่าวมาแล้วร่วมด้วย

อาการเตือนเหล่านี้ อาจเป็นเพียงชั่วขณะแล้วดีขึ้นเอง แต่ก็มีความสำคัญและผู้ป่วยควรจะพบแพทย์โดยด่วน

สรุป : โรคหลอดเลือดในสมองเป็นสาเหตุการตายและความพิการที่สำคัญ การป้องกันเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะเมื่อเป็นแล้วผู้ป่วย ถ้าไม่เสียชีวิตก็มักจะมีความพิการเหลืออยู่

การป้องกันที่สำคัญคือ การค้นหาปัจจัยเสี่ยง และปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง หรือควบคุมปัจจัยเสี่ยงนั้นๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว

อย่างไรก็ตาม ถ้ามีอาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมองจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพบแพทย์โดยด่วนที่สุด แม้ว่าอาการเตือนบางครั้งอาจจะดีขึ้นได้เองก็ตาม

เวชศาสตร์ฟื้นฟูในผู้ป่วยอัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยเป็นอัมพาต ซึ่งอาจเกิดจากการที่หลอดเลือดตีบตันหรือแตก ผู้ป่วยที่รอดชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง มักมีความพิการเหลืออยู่ ผู้ป่วยที่เป็นอัมพาตมักจะมีอาการทันที ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าตกใจสำหรับผู้ป่วยและญาติ แต่ก็สามารถฟื้นฟูสภาพได้ ถ้าพยาธิสภาพในสมองไม่รุนแรงเกินไป และผู้ป่วยได้รับการรักษาทันท่วงที ผู้ป่วยส่วนหนึ่งจะสามารถดีขึ้นได้เองอย่างรวดเร็ว จนช่วยเหลือตัวเองได้ แต่ผู้ป่วยอัมพาตส่วนมากจำเป็นต้องพึ่งการรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูร่วมด้วย เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

เวชศาสตร์ฟื้นฟู หมายถึง *วิชาแพทย์แขนงหนึ่ง ซึ่งมุ่งให้การรักษาและฟื้นฟูสภาพแก่ผู้ป่วยเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยกลับคืนสู่สภาพปกติ* หรือใกล้เคียงปกติมากที่สุดทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปมีชีวิตอยู่กับครอบครัว และสังคมได้ตามที่ศักยภาพของผู้ป่วยจะเอื้ออำนวย

โรคหลอดเลือดสมองมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของผู้ป่วยทุกคน รวมทั้งความรู้สึกของญาติและผู้ใกล้ชิดด้วย

อาการที่มักพบ ได้แก่

- อาการอ่อนแรงของแขน และขาข้างใดข้างหนึ่ง อาจเป็นซีกซ้ายหรือซีกขวา

- ปัญหาการทรงตัว หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่ได้สัมพันธ์กันซึ่งจะทำให้ผู้ป่วย นั่ง ยืน เดิน ลำบาก

- ปัญหาในการสื่อภาษา ผู้ป่วยอาจพูดไม่ได้เลย แต่ฟังเข้าใจหรือพูดได้แต่ฟังไม่เข้าใจ ผู้ป่วยบางคนนึกคำพูดไม่ออกหรือพูดไม่ชัด

- ผู้ป่วยอาจลืมแขน ขา ข้างที่เป็นอัมพาตและมักจะไม่หันหน้าไปทางซีกที่เป็นอัมพาตนั้น

- ผู้ป่วยอาจมีอาการปวด หรือชาของแขน ขา ที่เป็นอัมพาต

- ปัญหาความจำ ความคิด สมาธิ และการเรียนรู้ ผู้ป่วยอาจมีความจำไม่ดี หลงลืมง่าย การให้ฝึกหัดอะไรจะจำได้ไม่นานหรือมีสมาธิสั้น

- ปัญหาการกลืน จะกลืนอาหารไม่ได้ หรือกลืนลำบากหรือมีอาการสำลักเวลากลืน

- ปัญหาการขับถ่าย อาจจะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ซึ่งอาจต้องใช้ผ้าอ้อมสำหรับผู้ใหญ่ หรือใช้กระบอกปัสสาวะพกติดตัว ผู้ป่วยอาจจะท้องผูก อาจต้องให้ยาระบาย ถ้าผู้ป่วยได้รับน้ำและอาหารที่มีเส้นใยไม่เพียงพอ

- ผู้ป่วยจะเหน็ดเหนื่อยง่าย ไม่มีความอดทนที่จะฝึกกายภาพบำบัดหรือกิจกรรมบำบัด

- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หัวเราะหรือร้องไห้ออกมาทันทีทันใด

- อาการซึมเศร้าพบได้บ่อยในผู้ป่วยอัมพาต เนื่องจากการสูญเสียความสามารถในการดำรงชีวิตตามปกติอย่างกระทันหันยังทำใจไม่ได้

ผู้ป่วยอัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมองส่วนใหญ่จะมีอาการดังกล่าวข้างต้น **มีการแบ่งกลุ่มอัมพาต เพื่อช่วยในการวางแนวทางรักษา เป็น**

๓ กลุ่ม ดังนี้

๑. ผู้ป่วยที่เป็นอัมพาตเล็กน้อย สามารถดีขึ้นได้เองโดยไม่ต้องอาศัยการรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู

๒. ผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต และมีความพิการอย่างมาก จนไม่สามารถจะได้รับประโยชน์จากการรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู

๓. ผู้ป่วยอัมพาตที่มีศักยภาพพอที่จะฟื้นฟูสภาพได้ และจะได้ประโยชน์จากการรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีประมาณ ๘๐% ของผู้ป่วยอัมพาตจากหลอดเลือดสมองทั้งหมด ฉะนั้นการฟื้นฟูสภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็น และมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยอัมพาตเป็นส่วนใหญ่

การรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู

เป็นการรักษาในรูปแบบทางการทำงานร่วมกันเป็นทีมของบุคลากรหลายสาขา โดยมีเป้าหมายที่ผู้ป่วยร่วมกัน ให้ผู้ป่วยได้รับประโยชน์สูงสุด ซึ่งทีมงานเวชศาสตร์ฟื้นฟูจะประกอบด้วย แพทย์ นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด พยาบาล นักอรรถบำบัด นักกายอุปกรณ์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักสันทนาการ

เมื่อท่านเป็นอัมพาต ระยะแรกท่านอาจตกใจและเสียใจที่ตัวเองหมดสภาพ แต่ท่านจะช่วยให้ตัวเองดีขึ้นได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

๑. รีบไปพบแพทย์เพื่อการรักษา

๒. ตั้งใจและมีกำลังใจที่จะรับการรักษา และฟื้นฟูสภาพ

๓. สื่อความต้องการของตัวเองกับผู้ที่ให้บริการทางการแพทย์และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการรักษา

๔. พยายามถามถึงแผนการรักษา และฟื้นฟูจากบุคลากรในทีม และให้ความร่วมมือในการรักษา

๕. เข้าใจการดำเนินของโรค และยอมรับความจริงว่าไม่ใช่ผู้ป่วยอัมพาตทุกรายที่จะสามารถเดินได้ตามปกติหรือใกล้เคียงปกติ

ผู้ป่วยอัมพาตบางรายที่มีปัญหาทางความคิด ความจำ การรับรู้ และการสื่อความหมาย ย่อมไม่อาจทำได้ตามคำแนะนำข้างต้น ฉะนั้นญาติจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นตัวแทนของผู้ป่วยในการร่วมมือในการรักษา

ญาติจะมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยได้อย่างไร

บทบาทของญาติที่จำเป็นต่อผู้ป่วย

- ให้ความอบอุ่น ความเห็นใจ เข้าใจผู้ป่วยที่เป็นอัมพาตอย่างกะทันหัน เยี่ยม และพูดคุยกับผู้ป่วย อย่าให้ผู้ป่วยรู้สึกถูกทอดทิ้ง
- เรียนรู้วิธีการฝึกหัดผู้ป่วยจากบุคลากรในทีมเวชศาสตร์ฟื้นฟูเพื่อนำมาช่วยฝึกหัดผู้ป่วยร่วมด้วย
- กระตุ้น และให้กำลังใจ ให้ผู้ป่วยฝึกหัดกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการฝึกพูด
- ต้องดูว่ากิจกรรมใด ที่ผู้ป่วยสามารถทำได้เอง อะไรที่ทำไม่ได้ อย่าช่วยผู้ป่วยทำในสิ่งที่ผู้ป่วยทำได้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด เช่น

☛ ผู้ป่วยตักข้าวใส่ปากรับประทานเองได้แล้ว ก็ไม่ควรป้อนข้าวให้ผู้ป่วย เพราะจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ตลอดเวลา ทำให้ผู้ป่วยไม่เกิดความรู้สึกที่จะพัฒนาตนเอง ถ้าผู้ป่วยสามารถทำกิจกรรมใดได้แล้ว ควรให้คำชมเชยและให้กำลังใจที่จะฝึกในขั้นตอนต่อไป

☛ ผู้ป่วยอัมพาตที่มีญาติที่เข้าใจการดำเนินของโรค และเข้าใจสภาวะของผู้ป่วย และเรียนรู้การดูแลผู้ป่วยจะช่วยผลักดันให้ผู้ป่วยสามารถถึงจุดสูงสุดที่จะฟื้นตัวได้ หากญาติไม่สนใจเอาใจใส่ย่อมเป็นผลเสียต่อผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

- ฉะนั้น โปรดระลึกว่า ถ้ามีบุคคลในครอบครัวเป็นอัมพาตควรรีบส่งผู้ป่วยเพื่อการรักษาทันที

ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และทีมเวชศาสตร์ฟื้นฟูเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประโยชน์สูงสุด และสามารถฟื้นฟูสภาพ จนสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ต้องเป็นภาระแก่ครอบครัวและสังคมต่อไป

การดูแลด้านอารมณ์และพฤติกรรมในผู้ป่วยอัมพาต

สำหรับคนที่เคยแข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ จู่ๆก็กลายมาเป็นคนที่ไม่สามารถพูดจาสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจได้ เคลื่อนไหวช่วยตัวเองไม่ได้ หรือความจำสับสน กลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตไป ผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะนี้ ย่อมต้องตกใจ เสียใจมากบ้าง น้อยบ้าง ทุกคน

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมของผู้ป่วยมีได้หลายลักษณะ ดังนี้

- ซึมเศร้า ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ร้องไห้ได้ง่าย ไม่ทานอาหาร นอนไม่หลับ

- หงุดหงิด กระวนกระวาย ก้าวร้าว ปฏิเสธการรักษา ไม่ยอมกินยา ไม่ยอมฝึกกายภาพบำบัด

- หวาดระแวง กลัวเกินเหตุ ติดสามี (หรือภรรยา) หรือผู้ดูแล มากผิดปกติ

- วิตกกังวล กลัวถูกทอดทิ้ง อยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่รู้สึกตนเองเป็นภาระของผู้อื่น ไม่มีกำลังใจ คิดว่าไม่มีทางหายแล้ว

ผู้ป่วยบางรายบุคลิกเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น กลายเป็นคนที่ไม่ยืดหยุ่นเข้มงวด หรืออ่อนไหวต่อคำพูดของคนอื่น กลายเป็นคนอ่อนแอไป บุคลิกเก่าบางอย่างที่ซ่อนอยู่ อาจปรากฏเด่นขึ้นมาหลังจากการป่วยได้เช่นกัน

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และบุคลิกภาพเหล่านี้ จะรบกวนต่อการรักษาและฟื้นฟูบำบัดทางกาย รวมทั้งทำให้ญาติผู้ดูแลเหนื่อยมากขึ้น ผู้ป่วยมีอัตราตายสูงขึ้น

ปัจจุบัน ด้วยความรู้ วิทยาการที่ก้าวหน้า การศึกษาวิจัยที่ค้นคว้าวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ตลอดเวลา ทำให้มีวิธีการช่วยเหลือผู้ป่วย และญาติ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีหลังจากป่วยได้ ดังนี้

๑. ภาวะการณ์เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมจะมีมากในระยะแรกของการเจ็บป่วย (๑-๓ เดือนแรก) และค่อยๆ ลดลงเมื่อเวลาผ่านไปนานกว่า ๑ ปี ในรายที่มีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย อาจปรับตัวได้เอง โดยไม่ต้องใช้ยารักษา แต่ในรายการที่อาการมากจนรบกวนต่อการรักษาของแพทย์และการเวชกรรมฟื้นฟูบำบัดการใช้ยาที่เหมาะสมจะช่วยลดอาการลงได้มาก

๒. สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และพฤติกรรมพบว่าเกิดจาก ๒ ปัจจัยหลักคือ

ก. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ต้องพึ่งพาผู้อื่น พูดหรือสื่อสารกับผู้อื่นไม่ได้ ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนไป ความมั่นคงทางใจลดลง การเข้าหาสังคมลดลง

ข. พยาธิสภาพทางสมองที่ทำให้เจ็บป่วยมีการเปลี่ยนแปลงสารสื่อประสาทในสมอง

<u>ญาติและผู้ดูแลสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ ดังนี้</u>

๑. ขณะรักษาตัวในโรงพยาบาล จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยใช้สิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น ที่คุ้นเคยจากบ้านร่วมกับการดูแลให้กำลังใจผู้ป่วยว่าจะรักษาให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ได้

๒. ให้สิ่งกระตุ้นที่มีความหมาย เช่น การพูดจา สื่อสารอยู่เสมอ

ซักถามอาการความรู้สึกของคนไข้ในแต่ละวัน ให้กำลังใจให้คำปรึกษาที่ช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจ แรงหนุนและกำลังใจจากผู้รักษา ก็จะช่วยกระตุ้นให้มีแรงจูงใจดีขึ้น ลดความรู้สึกถูกทอดทิ้งหรือความรู้สึกว้าเหว่ลง

๓. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้ช่วยตัวเองมากที่สุด เช่น การตักอาหารเข้าปาก การรินน้ำดื่ม การเปิด - ปิด วิทยุ โดยส่งเสริมให้ใช้แขนขาข้างที่ยังดีอยู่ ตั้งแต่เริ่มแรกของการเจ็บป่วย เมื่อผู้ป่วยพร้อมที่จะฝึกกายภาพบำบัด ควรให้ผู้ป่วยได้รับการฝึกให้มากที่สุดเต็มความสามารถ เมื่อผู้ป่วยสามารถพึ่งพิงตนเองได้มากขึ้น ความมั่นใจจะตามมา ความต้องการพึ่งพิงผู้อื่นจะลดลง ญาติจะเบาแรงและมีภาระลดลง

๔. ควรให้ผู้ป่วยมีกิจกรรมต่างๆ และเข้าสังคมกับผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนเช้า ควรให้ลงจากเตียง มาหัดเดิน หรือนั่งเก้าอี้ทำงานอดิเรก ฝึกกายบริหาร พร้อมรับแสงแดดตอนเช้า (๖-๗ นาฬิกา) หรือตอนเย็น (๑๖-๑๗ นาฬิกา) พูดคุยกับลูกหลาน หรือเพื่อนฝูงที่คุ้นเคย ออกไปเที่ยวนอกบ้านบ้าง และกลับไปที่เตียงนอนเมื่อถึงเวลานอนเท่านั้น กิจกรรมและสังคมรอบตัวจะช่วยลดอาการสับสน นอนไม่หลับตอนกลางคืน และส่งเสริมการเรียนรู้ ความจำแก่ผู้ป่วย ประการสำคัญที่ต้องเน้น คืออย่าปล่อยให้ผู้ป่วยอยู่บนเตียงนอนตลอดเวลา

วิธีการดูแลผู้ป่วยต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ญาติสามารถปฏิบัติได้ตั้งแต่แรกเริ่มที่เจ็บป่วยเลยจะทำให้ได้ผลดี หากผู้ป่วยยังมีปัญหาทางจิตและอารมณ์ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ หรือญาติเองรู้สึกเครียดกับการดูแลผู้ป่วย ก็สามารถปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วง

"ความรัก เห็นอก เห็นใจ ต่อผู้ป่วย
เป็นยาขนานเอก ที่ช่วยให้ผู้ป่วยดีขึ้น"

การพลิกตะแคงตัวเพื่อป้องกันแผลกดทับ

ปัจจุบันผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลตนเองที่บ้านเพิ่มขึ้น ดังนั้นการดูแลป้องกันการเกิดแผลกดทับในผู้ป่วย เป็นเรื่องที่ญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วยควรทราบ เพื่อสามารถดูแลป้องกันการเกิดแผลกดทับจากการนอนท่าเดียวนานๆ และสามารถช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงผิวหนังส่วนที่ถูกกดทับนานๆ ได้ดีขึ้น

หลักสำคัญในการดูแล คือการพลิกตะแคงตัวผู้ป่วยทุก ๒ ชั่วโมง ปัญหาที่พบสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วยคือผู้ป่วยตัวใหญ่และไม่รู้วิธีการผ่อนแรงในการพลิกตะแคงตัวผู้ป่วย ทำให้ผู้ดูแลเหนื่อยและท้อแท้ ผู้ป่วยจึงถูกปล่อยให้นอนในท่าเดียวนานๆ

การพลิกตะแคงตัวเพื่อป้องกันแผลกดทับ

เมื่อต้องการพลิกผู้ป่วย ให้ดึงผู้ป่วยเข้าหาตัวผู้ดูแล เพื่อป้องกันอันตรายจากการตกเตียง ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

๑. เลื่อนตัวผู้ป่วยมาริมเตียงอีกด้านหนึ่ง ประมาณระยะว่า เมื่อพลิกตะแคงตัวผู้ป่วยจะอยู่กึ่งกลางเตียงพอดี

๒. ผู้ดูแลเดินอ้อมเตียงมาอีกด้านหนึ่ง ก่อนพลิกตะแคงตัวจัดแขนข้างที่ถูกทับอยู่ด้านล่างออกมาให้ไกลตัว เพื่อป้องกันการนอนทับแขน ส่วนแขนอีกข้างให้งอวางพาดไว้บนอก จัดขาที่อยู่ด้านบนวางพาดบนขาที่วางอยู่ด้านล่าง

๓. เมื่อจัดแขน ขาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้ดูแลวางมือประคองบริเวณไหล่ อีกมือหนึ่งประคองบริเวณสะโพกผู้ป่วยและจับผู้ป่วยพลิกตะแคงตัวเข้าหาตัวผู้ดูแล

๔. จัดท่านอนให้ถูกต้อง ตามท่านอนหงาย หรือนอนตะแคงเพื่อให้ผู้ป่วยนอนในท่าสบายและไม่เกิดแผลกดทับ

การจัดท่านอนที่ถูกต้อง

การจัดท่านอนราบ

เป็นท่านอนที่สบายที่สุด เพราะอวัยวะภายในไม่ถูกกดทับโดยจัดท่านอนให้มีหมอนรองรับบริเวณอวัยวะส่วนโค้งต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ หนุนบริเวณศีรษะ คอ ไหล่ เข่า ส่วนบริเวณใต้เอวควรเป็นหมอนเล็กบาง และใช้หมอนหรือไม้สำหรับยันปลายเท้าให้ฝ่าเท้าตั้งฉาก

การจัดท่านอนตะแคงซ้ายหรือขวา

เป็นการจัดหมอนหนุนรองบริเวณศีรษะ คอ ไหล่ แขนและขา โดยให้ศีรษะตรงคอไม่เอียง เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยบริเวณคอและไหล่ ควรมีหมอนหนุนบริเวณขาข้างที่อยู่ด้านบน ๑ ใบ เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อบิดและปวดเมื่อย และหนุนบริเวณแขนด้านบนที่จะวางไว้ข้างหน้าเพื่อไม่ให้บิดเบี้ยว ถ้าผู้ป่วยนอนตะแคงได้ไม่มั่นคงอาจใช้หมอนรองรับด้านหลังไว้อีก ๑ ใบ ป้องกันผู้ป่วยหงายกลับ

การเปลี่ยนท่านอน

ควรพลิกตะแคงตัวผู้ป่วยทุก ๒ ชั่วโมง โดยสลับกันดังนี้ จากท่าตะแคงขวา มาเป็นท่านอนหงายราบ เป็นท่าตะแคงซ้าย และท่านอนหงายราบ สลับกันไปมา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลกดทับ ทำให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขที่บ้าน

ความรู้เรื่องเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

เนื้องอก คือ ก้อน ตุ่ม ที่โตขึ้นผิดปกติ เกิดจากเซลล์หรือเนื้อเยื่อในร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แบ่งเป็น ๒ ชนิด เนื้องอกชนิดธรรมดา และเนื้องอกชนิดร้ายหรือมะเร็ง

โรคมะเร็ง คือ โรคของเซลล์ที่ผิดปกติและมีการเจริญเติบโตอย่างผิดปกติ กลายเป็นก้อนมะเร็ง ซึ่งสามารถบุกรุกทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียง และกระจายไปยังอวัยวะอื่นๆได้

ขบวนการเกิดโรคมะเร็ง

เมื่อร่างกายได้รับสิ่งก่อมะเร็ง เช่น สารเคมี เชื้อไวรัส รังสี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เซลล์เกิดการเปลี่ยนแปลงและในที่สุดเซลล์ปกติก็จะกลายเป็นเซลล์มะเร็ง ถ้าระบบภูมิต้านทานของร่างกายไม่สามารถทำลายเซลล์นั้นได้ เซลล์มะเร็งก็จะแบ่งตัวอย่างรวดเร็วกลายเป็นก้อนมะเร็งต่อไป

สาเหตุของโรคมะเร็ง

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน แต่เชื่อว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งอยู่หลายประการ คือ

๑. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย

๑.๑ สารเคมีในบางชนิด เช่น

- สารเคมีในควันบุหรี่ และเขม่าควันจากรถยนต์
- สารพิษจากเชื้อรา
- สารพิษที่เกิดจากเนื้อสัตว์รมควัน จากการปิ้ง ย่าง ทอดจนไหม้เกรียม
- สีย้อมผ้า สารเคมีบางชนิดที่เกิดจากทางอุสาหกรรม

๑.๒ รังสีต่างๆ รวมทั้งรังสีอุลตราไวโอเลตในแสงแดด

๑.๓ การติดเชื้อเรื้อรัง เช่น

- ไวรัสตับอักเสบ ชนิด บี มีความสัมพันธ์กับมะเร็งตับ

- ฮิวแมน แพพพิลโลมา ไวรัส หรือเฮ็ทพีวี อาจมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งของเซลล์ เยื่อบุต่างๆ เช่น มะเร็งปากมดลูก

- เอบสไตน์ บาร์ ไวรัส มีความสัมพันธ์กับเชื้อมะเร็งต่อมน้ำเหลืองและมะเร็งโพรงหลังจมูก

- เฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลรัย มีความสัมพันธ์กับมะเร็งท่อน้ำดีในตับ

๒. สาเหตุภายในร่างกาย เช่น

๒.๑ กรรมพันธุ์ที่ผิดปกติจากบิดา- มารดา

๒.๒ ความไม่สมดุลทางฮอร์โมน

๒.๓ ภูมิคุ้มกันที่บกพร่อง

๒.๔ การระคายเคืองที่เกิดซ้ำๆ เป็นเวลานาน

๒.๕ ภาวะทุพโภชนาการ เป็นต้น

การวินิจฉัย

การวินิจฉัย มีหลายวิธี เช่น

๑. ตรวจร่างกายด้วยตนเอง และโดยแพทย์

๒. ตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น ตรวจเลือด ปัสสาวะ อุจจาระ และเสมหะ

๓. ตัดชิ้นเนื้อที่สงสัยส่งตรวจทางพยาธิวิทยา

๔. ตรวจทางรังสี เช่น เอ็กซเรย์ เอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ และเวชศาสตร์นิวเคลียร์

๕. ตรวจโดยใช้เครื่องมือพิเศษส่องโดยตรง เช่น การตรวจลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก กระเพาะอาหาร และลำคอ เป็นต้น

๖. การตรวจพิเศษอื่นๆ

การรักษา

การตรวจพบโรคมะเร็งได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกย่อมเป็นผลดีต่อการรักษา ซึ่งวิธีการรักษานั้นมีดังนี้

๑. **การผ่าตัด** เป็นการเอาก้อนที่เป็นมะเร็งออกไป

๒. **รังสีรักษา** เป็นการให้รังสีกำลังสูง เพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง

๓. **เคมีบำบัด** เป็นการใช้ยา (สารเคมี) เพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง

๔. **ฮอร์โมนบำบัด** เป็นการใช้ฮอร์โมนเพื่อหยุดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

๕. **การรักษาแบบผสมผสาน** เป็นการรักษาร่วมกันหลายวิธีดังกล่าวข้างต้น แต่จะใช้วิธีใดนั้น ขึ้นอยู่กับระยะและความรุนแรงของโรค

สัญญาณอันตราย ๗ ประการ

เนื่องจากโรคมะเร็งส่วนใหญ่ ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงแต่มีมะเร็งบางตำแหน่งก็สามารถทราบสาเหตุนำ หรือสาเหตุร่วมซึ่งอาจจะหลีกเลี่ยงได้

ดังนั้น ทุกคนควรจะต้องตรวจ สำรวจร่างกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และควรให้แพทย์ตรวจอย่างน้อยปีละครั้ง หรือถ้าพบอาการผิดปกติก็ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เช่น

๑. มีเลือดหรือสิ่งผิดปกติออกจากร่างกาย เช่น มีตกขาวมากเกินไป

๒. มีก้อน หรือมีตุ่ม เกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่งของร่างกายและก้อนนั้นโตเร็วผิดปกติ

๓. มีแผลเรื้อรัง

๔. มีการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ผิดปกติหรือเปลี่ยนไปจากเดิม

๕. เสียงแหบ หรือไอเรื้อรัง

๖. กลืนอาหารลำบาก เบื่ออาหาร น้ำหนักลด

๗. มีการเปลี่ยนแปลงของหูด ไฝ ปาน เช่น โตผิดปกติ

มะเร็งที่พบได้บ่อย

มะเร็งที่เป็นกันมาก จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลก ในผู้ชายได้แก่ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งตับ ส่วนในผู้หญิงได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และมะเร็งตัวมดลูก

(มะเร็งโรคร้าย รักษาหายได้ หากพบเริ่มแรก)

มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก

✍ พบได้น้อยกว่ามะเร็งปากมดลูก (พบประมาณ ๒.๙ ต่อประชากรสตรี ๑๐๐,๐๐๐ คน)

✍ ฮอร์โมนเอสโตรเจน มีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิด **"มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก"**

✍ สามในสี่ของผู้ป่วย **"มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก"** อยู่ในกลุ่มสตรีวัยทองหรือสตรีที่หมดประจำเดือนแล้ว

✍ ผู้ป่วยส่วนมากมักจะมาพบแพทย์ด้วยอาการมีเลือดออกทางช่องคลอด ภายหลังหมดประจำเดือนไปแล้วนานกว่า ๑ ปี

คุณเป็นสตรีที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกหรือไม่?

☛ สตรีที่เริ่มมีประจำเดือนอายุน้อย และหมดประจำเดือนเมื่อมีอายุมาก จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็น **"มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก"** เนื่องจากเยื่อบุได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนเอสโตรเจน เป็นเวลานาน (อายุเฉลี่ยของสตรีไทยวัยหมดประจำเดือน คือ ๕๐.๙๔ ปี)

☛ สตรีที่มีบุตรยาก หรือสตรีที่ไม่มีบุตร จะมีโอกาสเป็น **"มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก"** มากกว่าสตรีที่เคยมีบุตรมาแล้ว

☛ สตรีอ้วนมาก มีเซลล์ไขมันมาก เซลล์ไขมันจะสามารถเปลี่ยนเป็นเอสโตรเจน ทำให้ระดับเอสโตรเจนในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น จะเสี่ยงต่อการเป็น **"มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก"**

☛ สตรีที่หมดประจำเดือนโดยธรรมชาติ (ยังมีมดลูกอยู่) แล้วได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนทดแทน โดยไม่มีฮอร์โมนโปรเจสตินร่วมด้วย อาจมีโอกาสเป็น **"มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก"** ได้

☛ สตรีที่เป็นโรคทางอายุรกรรมอื่นๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคต่อมไทรอยด์ อาจพบมี **"มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก"** ร่วมด้วย

การป้องกัน

๑. ถ้าเป็นสตรีกลุ่มเสี่ยง ควรได้รับการตรวจภายใน เมื่อมีอาการเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด

๒. สตรีวัยทองหรือสตรีวัยหมดประจำเดือน ควรได้รับการตรวจภายในประจำปี

(การป้องกันโรค ย่อมดีกว่าการรักษา)

มะเร็งปากมดลูก

ผู้หญิง (ที่แต่งงานแล้ว) ทั่วโลก และผ่านการคลอดบุตร จะต้องตรวจภายในประจำปีเพื่อให้แพทย์วินิจฉัยมะเร็งปากมดลูกเพราะผู้หญิงที่แต่งงานแล้วเท่านั้นที่มีสิทธิเป็นมะเร็งปากมดลูกยกเว้นมะเร็งปากมดลูกบางชนิดที่เป็นได้เหมือนกันกับสตรีที่ยังโสด

สาเหตุของมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูกนับว่าเป็นโรคที่เกิดจากการติดต่อทางเพศระหว่างหญิงและชาย โดยมีเชื้อไวรัสที่เรียกว่า เริม หรือเชื้อ HPV เป็นสาเหตุที่ค่อนข้างจะแน่นอน เป็นเชื้อที่ผู้ชายนำผลมาจากการสำส่อนทางเพศมาจากหญิงอื่นมาสู่ภรรยาตน ทำให้เกิดการอักเสบที่เยื่อบุปากมดลูก เมื่อนานเข้าเชื้อไวรัสตัวนี้จะเปลี่ยนเซลล์ปากมดลูกจากอักเสบให้เป็นมะเร็งในระยะเริ่มแรก หากหญิงไปตรวจประจำปีโดยการทำ Pap smear ก็จะรู้ได้ทันทีว่าปากมดลูกเริ่มไม่ดี แพทย์อาจให้การรักษาโดยการจี้ด้วยเลเซอร์ หรืออาจตัดเนื้อเยื่อปากมดลูกบริเวณนั้นออกเสีย แผลก็หาย มะเร็งระยะเริ่มแรกก็ไม่กลายเป็นขั้นรุนแรง

ตามกฎกติกาทางมะเร็งวิทยาที่มีไว้ว่า **"หญิงใดที่มีประวัติสำส่อนทางเพศมาตั้งแต่ในวัยรุ่น มีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกสูงกว่าสตรีที่รักนวลสงวนตัวถึง ๓ เท่า"** ทั้งนี้เพราะปากมดลูกที่ได้รับการกระตุ้นจากน้ำอสุจิที่แปลกปลอมจากชายหลายคน คือสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

การป้องกัน

ให้งดเว้นการสำส่อนทางเพศ การป้องกันการติดเชื้อ HPV ที่อาจติดมาจากสามี หากติดเชื้อเหล่านี้ ควรรีบรักษาให้หายโดยเร็วก่อนที่เชื้อจะเข้าไปฝังตัวอยู่ในเซลล์ปากมดลูก หญิงที่แต่งงาน มีบุตรแล้ว หรือยังไม่มีบุตรเมื่ออายุย่างเข้าเลข ๓ ค่อนไปใกล้หลัก ๔ ควรได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกระยะเริ่มแรกอย่างน้อยปีละครั้งก็จะเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรค หรือแม้ว่าจะเกิด ก็เป็นเพียงมะเร็งระยะเริ่มแรกที่รักษาให้หายขาดได้ ถ้าปล่อยไว้ให้ลุกลามไปถึงอุ้งเชิงกราน ต่อมน้ำเหลือง กระเพาะปัสสาวะ การรักษาก็อาจไม่ทันการเสียแล้ว

การป้องกันโดยหมั่นสังเกตลักษณะอาการ เช่น มีตกขาวเป็นน้ำใส มีกลิ่น มีเลือดปน หรือแม้ไม่มีอาการอะไรเลย ก็จงหมั่นไปตรวจภายในเป็นประจำทุกปีหรือทุก ๖ เดือน แล้วแต่กรณีเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันรักษามะเร็งปากมดลูก

การรักษามะเร็งปากมดลูก

๑. การผ่าตัด ๒. รังสีรักษา

๓. เคมีบำบัด

ถ้าเป็นระยะเริ่มแรก อาจจี้ด้วยแสงเลเซอร์ หรือด้วยการตัดปากมดลูกเป็นกรวย โดยเฉพาะในหญิงที่ยังไม่แต่งงานหรือแต่งงานแล้วยังต้องการมีบุตร แต่หากมีบุตรเพียงพอแล้ว แพทย์อาจจะผ่าตัดเอามดลูกออกโดยเหลือรังไข่ไว้

มะเร็งปากมดลูกระยะที่ ๑ รักษาโดยการผ่าตัดใหญ่ เอามดลูก ปีกมดลูก ท่อรังไข่ รังไข่ทั้งสองข้าง พร้อมกับต่อมน้ำเหลืองในอุ้งเชิงกรานออกจนหมดเกลี้ยง

มะเร็งระยะที่ ๒ มีการรักษาโดยการผ่าตัดเป็นส่วนน้อยเพราะทำยาก โรคแทรกซ้อนจากการผ่าตัดมีมาก จึงมักนิยมส่งคนไข้ไปรับการฉายแสงและฝังแร่จะปลอดภัยกว่า

มะเร็งระยะที่ ๓-๔ รักษาโดยการฉายแสงฝังแร่เพียงอย่างเดียว เพราะมะเร็งกระจายไปไกล ไม่สามารถรักษาโดยการผ่าตัดได้ในบางรายอาจได้รับการรักษาโดยวิธีเคมีบำบัด

มะเร็งตับ

ส่วนใหญ่มีสาเหตุเนื่องมาจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ทำให้เกิดการอักเสบของตับในระหว่างวัยหนุ่มสาว เช่นมีไข้ เบื่ออาหาร ตับโต ตาหรือตัวเหลือง อ่อนเพลีย อยู่นานประมาณ ๒ สัปดาห์ เมื่อได้รับการรักษาจนอาการของตับอักเสบหายไปจนเป็นปกติ เชื้อไวรัสก็จะยังคงทิ้งร่องรอยการอักเสบภายในเนื้อตับอยู่ต่อไป จนเข้าสู่วัยกลางคนหรือวัยสูงอายุ เมื่อร่างกายอ่อนเพลีย ความต้านทานต่ำลง เนื้อตับจะเปลี่ยนแปลงกลายเป็นมะเร็ง

และยังมีมะเร็งตับอีกประเภทหนึ่งที่เกิดร่วมหรือกลายมาจากโรคตับแข็งเนื่องจากพยาธิใบไม้ในตับ ซึ่งพบได้บ่อยในประชากรที่นิยมบริโภคปลาร้าดิบๆ ที่มีไข่ของพยาธิใบไม้ฝังตัวอยู่เมื่อพยาธิใบไม้เข้าสู่คน จะไปอาศัยอยู่ในตับทำให้มีการอุดตันของท่อน้ำดี กลายเป็นโรคตับแข็งและกลายเป็นมะเร็งในตับได้ในที่สุดในผู้ที่ได้รับเชื้อตับอักเสบโดยการติดต่อทางตรงหรือทางอ้อมมาจากผู้ป่วย มีความเสี่ยงสูงในผู้ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนป้องกันตับอักเสบมาก่อนในวัยเด็ก

อาการที่แสดงของมะเร็งตับ

เริ่มต้นด้วยอาการผิดปกติของระบบการย่อยอาหาร เช่น มีอาการท้องอืด เฟ้อ หลังรับประทานอาหาร ต่อมาจึงมีน้ำหนักลดซีดเนื่องจากเลือดจาง ตับเริ่มโตออก ในระยะสุดท้ายมีอาการเจ็บปวดบริเวณชายโครงด้านขวา บางรายมีท้องมาร อาการระยะสุดท้ายที่กล่าวมานี้จะเป็นอยู่ไม่เกิน ๖ เดือน คนไข้ก็จะเสียชีวิตเนื่องจากตับวาย

การป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็งตับ

แพทย์ปัจจุบันแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ที่เคยได้รับเชื้อตับอักเสบชนิดบี นำทารกภายหลังคลอดมารับการฉีดวัคซีนตับอักเสบในเด็กโตหรือผู้ใหญ่ ตรวจพบว่าไม่มีภูมิต้านทานต่อเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการฉีดวัคซีน ส่วนผู้ที่รับเชื้อมาแล้วโดยไม่รู้ตัว หรือภายหลังการป่วยเป็นโรคตับอักเสบนั้น การป้องกันไม่ให้เกิดมะเร็งตับคงทำได้แค่ การบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ การออกกำลังกายเป็นประจำตามสมควร ไม่ให้ตับทำงานหนัก ควรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เป็นอันตรายต่อตับ หลีกเลี่ยงสุรายาเสพติดทั้งหลายที่ทำอันตรายต่อตับ ตรวจเลือดหาค่าของน้ำตาล ไขมันและเอนไซม์ที่ตับขับออกมา หากมีอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ แสดงว่าตับกำลังทำงานหนัก คงต้องปรึกษาขอคำแนะนำจากแพทย์

การรักษามะเร็งตับ

อาจได้ผลดีบ้างในระยะแรกๆ หรือเป็นมะเร็งที่เป็นก้อนเป็นกลุ่มเป็นหลักแหล่งเฉพาะภายในเนื้อตับ ที่ศัลยแพทย์สามารถทำการผ่าตัดตับส่วนนั้นออกมาได้ หรือไม่ก็โดยการฉีดสารที่เป็นเคมีบำบัดเข้าไปตามเครื่องมือที่สอดเข้าไปยังเนื้อมะเร็ง หรือเข้าไปอุดเส้นเลือดตรงส่วนที่ไปเลี้ยงก้อนมะเร็ง หากเป็นมะเร็งแบบกระจายอยู่หลายๆ ที่ภายในตับ การรักษาโดยการผ่าตัดไม่สามารถทำได้ การเปลี่ยนตับ แม้ว่าในเวลาที่ศัลยแพทย์ตามโรงพยาบาลใหญ่ๆ หลายแห่งสามารถทำได้ แต่ก็ไม่ได้ผลในการรักษามะเร็ง การให้เคมีบำบัด การฉายแสงเพื่อการรักษาล้วนได้รับการปฏิเสธจากมะเร็งชนิดนี้โดยสิ้นเชิง

มะเร็งทางเดินอาหาร

มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ พบได้บ่อยและคร่าชีวิตไปเป็นจำนวนมากในคนที่อาศัยอยู่ทั้งในแถบอเมริกา ยุโรปและในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะคนจีนและญี่ปุ่น

ในเมืองไทยก็พบว่า คนไทยเชื้อชาติจีนก็เจ็บป่วยด้วยมะเร็งกระเพาะอาหารหรือมะเร็งลำไส้กันค่อนข้างมาก เมื่อเทียบกับคนไทยแท้ๆ หรือคนไทยที่สืบเชื้อสายมาจากชนชาติอื่น

อาหารและการกิน น่าจะเป็นต้นเหตุหรือเป็นปัจจัยเสริมในการเกิดโรคเหล่านี้ เช่นเดียวกับที่ฝรั่งพบว่า อาหารประจำชาติของเขาที่ไม่มีเส้นใยทำให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่นั่นเอง อย่างไรก็ตามยีนส์ที่ก่อให้เกิดมะเร็งทางเดินอาหารที่ได้รับสืบทอดมาจากบรรพบุรุษน่าจะเป็นสาเหตุที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง

เมื่อก่อนเชื่อกันว่า อาหารหมักดองที่ปนเปื้อนด้วยเชื้อราที่มีแอฟลาทอกซิน เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดมะเร็งทางเดินอาหาร มาในสมัยนี้อาหารปนเปื้อนเชื้อราตกเป็นรองอาหารปนเปื้อนสารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี ยาปฏิชีวนะที่นำมาใช้ผสมอาหารสัตว์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้คนไทยพากันบริโภคเข้าไปทุกวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

อาการของมะเร็งทางเดินอาหาร

มะเร็งเกือบทุกประเภทรุกเงียบ กว่าจะมีอาการให้เห็นให้รู้จักก็มักจะสายเสียแล้ว สวนใหญ่จะเริ่มด้วยอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกแน่นคล้ายโรคกระเพาะธรรมดา อาจมีปวดท้องปวดหลังในระยะต่อมา มีอาการท้องผูกอยู่เป็นประจำ บางครั้งมีอาการท้องผูก สลับกับท้องเสีย ถ่ายเป็นเลือดดำสลับกับบางครั้งมีเลือดแดงๆ ปนมูก หนักกว่านั้นหน่อยก็จะมีอาการอาเจียนมีก่อนแข็งในท้อง

การวินิจฉัยมะเร็งทางเดินอาหาร

ตรวจร่างกายทั่วไปจะไม่ค่อยได้ประโยชน์ใดๆ ในการช่วยวินิจฉัย ยกเว้นเป็นมากจนคลำพบก้อนในท้องแข็งเป็นลำ หรือมีตับโตเพราะโรคกระจายไปมากแล้ว ดังนั้นการวินิจฉัยควรทำดังนี้

การกลืนแป้งและเอกซเรย์ดูภายในหลอดอาหารและกระเพาะวิธีนี้วินิจฉัยได้จากการดูภาพในฟิล์มเอ็กซเรย์

ใช้กล้องส่องเข้าไปดูภายในหลอดอาหาร ในกระเพาะอาหารหรือในลำไส้ใหญ่ วิธีนี้ได้เห็นด้วยตาของแพทย์ ปัจจุบันมีเครื่องมือส่องดูควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ ทำให้เห็นก้อนเนื้อจากจอภาพ

การตัดชิ้นเนื้อที่มองไม่เห็นและสงสัยว่าจะเป็นมะเร็งมาตรวจทางพยาธิวิทยา

สวนสารทึบแสงเข้าไปทางทวารหนัก แล้วถ่ายเอ็กซเรย์เพื่อดูว่ามีก้อนมีแผลอยู่ ณ ที่ใดของผนังลำไส้

การรักษามะเร็งทางเดินอาหาร

มีอยู่ ๒ วิธี คือ การผ่าตัด กับ การให้เคมีบำบัด ส่วนการใช้รังสีรักษาส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร

สำหรับการผ่าตัดมะเร็งกระเพาะอาหาร อาจตัดเป็นบางส่วน หรือทั้งหมดหากเป็นมาก

การให้เคมีบำบัดมีอยู่ ๒ แบบ แบบแรกให้เพื่อป้องกันไม่ให้เซลล์มะเร็งกระจายไปที่อื่นโดยเฉพาะคือที่ตับกับการให้เคมีบำบัดเพื่อการรักษา ซึ่งใช้ในกรณีที่เนื้อร้ายกระจายไปยังอวัยวะอื่น ไม่สามารถผ่าตัดออกได้หมด แต่โดยวิธีนี้น้อยรายที่คนไข้จะหายได้

โรคปวดหลัง ป้องกันได้ไม่ยาก

โรคปวดหลัง พบได้บ่อยรองจากโรคปวดหัว เมื่อคุณอายุมากอาจจะต้องเผชิญกับโรคนี้ "คิดป้องกันตอนนี้จะได้ไม่เป็นโรคปวดหลัง"

สาเหตุโรคปวดหลังนั้นมีมากมาย ได้แก่

โดยกำเนิด, อุบัติเหตุ, เนื้องอก, ติดเชื้อ, อักเสบ, โรคเมตาบอลิก, โรคในช่องท้อง, โรคกระดูกสันหลังเสื่อม แต่สาเหตุที่เป็นกันมาก และสามารถป้องกันรักษาได้ คือ โรคกระดูกสันหลังเสื่อม

๑. น้ำหนักตัวมาก

๒. ท่าทางไม่เหมาะสม

๓. ขาดการออกกำลังกาย

ทำให้ลงพุง เอวแอ่นมาก คนที่ลงพุง น้ำหนักที่มากขึ้นพุงที่ยื่นมาด้านหน้าทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องออกแรงดึงมากขึ้น การดึงเป็นเวลานานๆ ทำให้กระดูกสันหลังเสื่อมเร็ว ทำให้ปวดหลังได้

ท่าทางที่ไม่เหมาะสม หลังจะค่อมทำให้เอวแอ่นมากขึ้น การที่เอวแอ่นมากขึ้น ทำให้ช่องทางออกของเส้นประสาทแคบลง เส้นประสาทถูกเบียดมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ปวดหลัง เอวแอ่นอยู่เป็นเวลานานๆ ทำให้หมอนรองกระดูกรับน้ำหนักไม่สมดุลกันจึงเกิดการเสื่อมของหมอนรองกระดูก ซึ่งมีผลทำให้กระดูกสันหลังเสื่อมตามมา

การรักษาที่ดีที่สุด คือ การป้องกันสาเหตุ ได้แก่

๑. **ลดน้ำหนักตัว** : ไม่ใช้การอดอาหาร แต่เป็นการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ งดเว้นการกินอาหารที่มีแคลอรี่สูงมากเกินความจำเป็น เช่น ดื่มน้ำหวาน

๒. ท่าทางที่เหมาะสม : ท่ายืน ที่ถูกต้อง คือ แขม่วท้องอกผาย ไหล่ผึ่งเอวแอ่นน้อยที่สุด ถ้าต้องยืนเป็นเวลานานควรมีที่พักเท้า การยืนห่อไหล พุงยื่นทำให้เอวแอ่นมากทำให้เกิดปวดหลังได้

ท่านั่ง ที่ถูกต้อง สันหลังตรงพิงพนัก เก้าอี้สูงพอดี และควรมีที่พักแขน การนั่งห่างจากโต๊ะมากทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานมาก ที่นั่งที่เหมาะสมที่สุดในการพักผ่อน ควรเอียง ๖๐ องศา จากแนวตั้ง มีส่วนหนุนหลัง มีที่วางแขน ทำด้วยวัสดุนุ่มแต่แน่น

ท่านั่งขับรถ ที่ถูกต้อง หลังพิงพนัก เข่างอเหนือระดับสะโพก การนั่งห่างเกินไป ทำให้เข่าต้องเหยียดออกกระดูกสันหลังตึง

ท่ายกของ ที่ถูกต้อง ควรย่อตัว ยกของให้ชิดตัว แล้วลุกด้วยกำลังขา การก้มลงหยิบของในลักษณะเข่าเหยียดตรง ทำให้ปวดหลังได้

ท่าถือของ ที่ถูกต้องควรให้ชิดตัวที่สุด การถือของห่างจากลำตัวทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานหนัก ปวดหลังได้

ท่าเข็นรถ ที่ถูกต้อง ควรดันไปข้างหน้า

เอกสารอ้างอิง

๑. **"สุขภาพผู้สูงอายุ"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ ฝ่ายอนามัยชุมชน กองส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๒. **"อาหารผู้สูงอายุ"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ ฝ่ายโภชนาการ กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓. **"อาหารไขมันต่ำ"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กลุ่มงานโภชนาบำบัด สถาบันประสาทวิทยา กรุงเทพมหานคร

๔. **"โรคเบาหวาน"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กลุ่มงานผู้ป่วยนอก สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์

๕. **"อาหารกับโรคเบาหวาน"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ ฝ่ายโภชนาการ กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๖. **"ความดันโลหิตสูง"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กลุ่มงานผู้ป่วยนอก สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์

๗. **"อาหารสำหรับโรคหัวใจขาดเลือด"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ ฝ่ายโภชนาการ กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๘. **"โรคหลอดเลือดสมอง"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กลุ่มงานประสาทวิทยา สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์

๙. **"เวชศาสตร์ฟื้นฟู ในผู้ป่วยอัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมอง"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข

๑๐. **"การดูแลด้านอารมณ์และพฤติกรรมในผู้ป่วยอัมพาต"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กลุ่มงานจิตเวช สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

๑๑. **"การพลิกตะแคงตัวเพื่อป้องกันแผลกดทับ"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กองการพยาบาลสาธารณสุข สำนักงานเขตห้วยขวาง สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๑๒. **"ความรู้เรื่องเกี่ยวกับโรคมะเร็ง"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กลุ่มงานถ่ายทอดเทคโนโลยีทางการแพทย์ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

๑๓. **"มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ กลุ่มงานถ่ายทอดเทคโนโลยีทางการแพทย์ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

๑๔. **"ปวดหลัง ป้องกันได้ไม่ยาก"** เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ

ทศพิธราชธรรม

พระปฐมบรมราชโองการ

"เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม"

๑. ทานัง (ทาน)

คือ การให้ ให้ทาน ให้เพื่อให้ ไม่ต้องหวังประโยชน์ตอบแทน

๒. สีลํ (ศีล)

คือ การสำรวมในศีล การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย

๓. ปะริจจาคัง (ปริจจาคะ)

คือ สละส่วนตัว เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

๔. อาชชะวัง (อาชชวะ)

คือ ความเป็นผู้ตรง ได้แก่การประพฤติต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความจริงใจ

๕. มัททะวัง (มัททวะ)

คือ ความเป็นผู้อ่อนโยน ได้แก่ มีสัมมาคารวะ อ่อนน้อมต่อท่านผู้ใหญ่ผู้เจริญ

๖. ตะปัง (ตบะ)

คือ ความเพียร ได้แก่ ความบากบั่น ก้าวหน้าไม่ถอยหลัง

๗. อักโกธัง (อักโกธะ)

คือ ความไม่โกรธ ได้แก่ การไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏ

ตลอดจนการไม่พยาบาทมุ่งร้ายต่อผู้อื่น

๘. อะวิหิงสา (อวิหิงสา)

คือ ความไม่เบียดเบียน ได้แก่ การไม่ก่อความทุกข์ยากให้แก่ผู้อื่น ตลอดถึงสัตว์

๙. ขันติ (ขันติ)

คือ ความอดทน ได้แก่ ความอดทนต่อโทสะ อดทนต่อโมหะ

๑๐. อะวิโรธะนัง (อวิโรธนะ)

คือ ความไม่คลาดธรรม วางตนเป็นหลักหนักแน่นในธรรม คงที่

ไม่มีความเอนเอียง

คุณธรรม ๔ ประการ

ประการที่ ๑ การที่ทุกคน คิด พูด ทำ ด้วยความเมตตามุ่งดีมุ่งเจริญต่อกัน

ประการที่ ๒ การที่แต่ละคนต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประสานงานประสานประโยชน์กันให้งานที่ทำสำเร็จผล ทั้งแก่ตนเองแก่ผู้อื่น และแก่ประเทศชาติ

ประการที่ ๓ การที่ทุกคนประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความสุจริต ในกฎกติกาและในระเบียบแบบแผน โดยเท่าเทียมกัน

ประการที่ ๔ การที่ต่างคนต่างพยายามทำตามความคิดความเห็นของตนให้ถูกต้อง เที่ยงตรงและมั่นคงอยู่ในเหตุในผล หากความคิด จิตใจและการประพฤติปฏิบัติที่ลงรอยเดียวกันในทางที่เจริญนี้ ยังมีพร้อมมูลอยู่ในกายในใจของคนไทย ก็มั่นใจได้ว่าประเทศชาติจะดำรง มั่นคงอยู่ตลอดไปได้

เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ

หลังจากที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้มีพระราชกระแสรับสั่งแนะแนวทางการดำเนินชีวิต โดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง นับเนื่องมาจนถึงวันนี้ก็เป็นเวลาหลายปี วิกฤตการณ์เศรษฐกิจของประเทศก็ยังคงอยู่ สมควรที่พวกเราได้ทบทวนพระราชกระแสกันอีกสักครั้ง เพื่อให้พวกเราได้ **"ใจดีสู้เสือ"** กันต่อไป เพื่อนำให้ตัวเราและชาติบ้านเมืองได้ผ่านมรสุมร้ายที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ ด้วยสติที่มั่นคง ปัญญาที่เฉียบแหลม และด้วยความรู้ความเข้าใจ อย่างลึกซึ้ง เพื่อปรับวิถีชีวิตของพวกเราชาวไทยให้ยึดมั่นแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสร้างและยึดมั่นวิถีชีวิตไทย อันนำมาสู่พวกเราชาวไทยทุกหมู่เหล่าต่อไปชั่วกาลนาน

ความหมาย : เศรษฐกิจพอเพียง หรือ ระบบเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองได้

- เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความสามารถของชุมชนเมือง รัฐ ประเทศ หรือภูมิภาคหนึ่งๆ ในการผลิตสินค้าและบริการทุกชนิดเพื่อเลี้ยงสังคมนั้นๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยต่างๆ ที่เราไม่ได้เป็นเจ้าของ

- เศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคลนั้น คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน มีความเป็นอยู่อย่างประมาณตน ตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงใหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพ เสรีภาพ ไม่พันธนาการอยู่กับสิ่งใด

- หากกล่าวโดยสรุป คือ หันกลับมายึดเส้นทางสายกลาง ในการดำรง

หลักการพึ่งตนเอง อาจจะแยกแยะโดยยึดหลักสำคัญอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. ด้านจิตใจ ทำตนให้เป็นที่พึ่งตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรให้ตนเองและชาติโดยรวม มีจิตใจเอื้ออาทร ประณีประนอม เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

๒. ด้านสังคม แต่ละชุมชนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายชุมชนที่แข็งแรง เป็นอิสระ

๓. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ใช้และจัดการอย่างฉลาด พร้อมทั้งหาทางเพิ่มมูลค่า โดยให้ยึดอยู่บนหลักการของความยั่งยืน

๔. ด้านเทคโนโลยี จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่มีทั้งดีและไม่ดี ต้องแยกแยะบนพื้นฐานของภูมิปัญญาชาวบ้านและเลือกใช้เฉพาะที่สอดคล้องกับความต้องการ และสภาพแวดล้อม และควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาของเราเอง

๕. ด้านเศรษฐกิจ แต่เดิมนักพัฒนามักมุ่งที่การเพิ่มรายได้ และไม่มีการมุ่งที่การลดรายจ่าย ในเวลาเช่นนี้จะต้องปรับทิศทางใหม่ คือ จะต้องมุ่งลดรายจ่ายก่อน เป็นสำคัญ และยึดหลักพออยู่ พอกิน พอใช้

ได้มีพระราชกระแสด้วยว่า *"...หากพวกเราร่วมมือร่วมใจกันทำสัก ๑/๔ ของประชาชนในประเทศ ประเทศชาติของเราก็สามารถรอดพ้นจากวิกฤติได้..."*

รายนามผู้มอบพวงหรีดเคารพศพ

พ.อ.(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ

๑. เตรียมทหารบกรุ่น ๖

๒. ชมรมนักเรียนเท็คนิคทหารบก

๓. คุณไชยวัฒน์ - คุณเจียรนัย เหลืองอมรเลิศ

๔. คุณธีระ วงศ์สมุทร อธิบดีกรมชลประทาน

๕. คุณสุเมธ กลมเกลี้ยง ผอ.สำนักโครงการขนาดใหญ่ กรมชลประทาน

๖. คุณธีระ อิสระกุล ผู้อำนวยการสำนักงานก่อสร้ง ๑๓สคญ.

๗. คุณไพเจน-คุณสุกัญญา มากสุวรรณ์ ผอ.สนง.ก่อสร้างฯสคญ.

๘. คุณวิเชียร-คุณนิตยา เจริญศรี ฝ่ายจัดสรรน้ำฯโครงการนครชุม

๙. คุณโสภณ ธรรมรักษา ผู้อำนวยการก่อสร้าง ๑ สปช.๑

๑๐. คุณณรงค์ ลีลานนท์ ผู้อำนวยการส่วนปฏิบัติการ สปช.๑๐

๑๑. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาพระพิมล

๑๒. คุณบรรยงค์ - คุณพรพิมล เหล่างาม กรมชลประทาน

๑๓. คุณสัญชัย - คุณพัชราภรณ์ เกตุวรชัย กรมชลประทาน

๑๔. คุณจารึก วัฒนาโกศัย กรมชลประทาน

๑๕. พล.ต.ต.มนตรี ศรีนพคุณ

๑๖. สำนักเทคโนโลยีสารสนเทศ กรมสรรพากร

๑๗. หน่วยไต โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

๑๘. บ.การบินไทย จก. (มหาชน)

๑๙. คุณธงชัย สิงห์กุล ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายบัญชีการเงิน

๒๐. คุณรวมพร ผลลูกอินทร์ ผู้อำนวยการฝ่ายบัญชีกลาง

๒๑. คุณดวงพร สุชีวะ

๒๒. กองรับ - จ่ายเงิน บมจ.การบินไทย

๒๓. แผนกบัญชีเงินเดือน (EG-P)

๒๔. แคชเชียร์ คาร์โก้ บริษัท การบินไทย จำกัด(มหาชน)

๒๕. พี่ๆ น้องๆ Cashier OPC

๒๖. บมจ. ธนาคารกรุงไทย สาขาราชวัตร

๒๗. บมจ. ธนาคารกรุงไทย สาขาศรีย่าน

๒๘. ธนาคาร กรุงไทย สาขาย่อย รัฐสภา

๒๙. ธนาคาร กรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขาบางซัน

๓๐. ไทยธนาคาร (สาขาย่อย แฟชั่นไอส์แลนด์)

๓๑. บจก.อมรพันธุ์นคร - สวนสยาม

๓๒. บจก.โปรเฟสชั่นนัล คอมพิวเตอร์

๓๓. รพ. โกลเด้นเยียส์

๓๔. หจก. ช.รุ่งโรจน์เพ้นท์

๓๕. บจ. โจตันไทย

๓๖. บจ. โตร่า (๑๙๙๒)

๓๗. บริษัท ทีโอเอเพ้นท์ (ประเทศไทย) จำกัด

๓๘. บจ. เบเยอร์ หจก. ทวีรุ่ง

๓๙. สรณ เอ็นเตอร์เทนเมนท์

๔๐. ราชินี ๗๐

๔๑. เพื่อนลูกปัน ราชินี ๗๔

๔๒. คุณสมโภช - คุณรุ่งรวี เสลานนท์
๔๓. คุณสมชาย - คุณประไพ พฤฒิพรกิจ
๔๔. คุณระพีพัฒน์ - คุณพงษ์สิริ นิโครธานนท์
๔๕. คุณสมชาย - คุณทิพย์วัลย์ หอมหวาน
๔๖. คุณเสาวนีย์ เหล่าศิริชน และครอบครัว
๔๗. คุณอนุสรณ์ - คุณนภาพร วิมลอนุพงษ์
๔๘. ครอบครัว พรฉิม
๔๙. ครอบครัว เอกดิษฐ์
๕๐. ครอบครัว สุขเริงรื่น
๕๑. ครอบครัว บำรุงพงษ์
๕๒. ครอบครัว เพชรจำรัส
๕๓. คุณอินทร์ กลั่นจิตต์
๕๔. คุณอ๋ำ ไดนาโม + คุณนิ้งหน่อง
๕๕. คุณสุชิน - คุณสุภาณี จงสมสุข
๕๖. EAT GOOD คุณยิ่งใหญ่ ศรีนพคุณ
๕๗. คุณปอง - คุณใจ๋ - คุณจ็อบ
๕๘. ลูกปุ๊, ลูกปุ้ย, ลูกปุ้ม, ลูกปั้น, ลูกป้อม, ลูกใหญ่

กราบขอบพระคุณ

ขอกราบขอบพระคุณแด่ท่านผู้มีเกียรติ ญาติ มิตรทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้เกียรติสละเวลามาร่วมงาน พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ นำพวงหรีดมาเคารพศพ บริจาคทรัพย์ ร่วมทำบุญ ร่วมฟังสวดพระอภิธรรม และมาร่วมพิธีพระราชทานเพลิงศพ พันเอก(พิเศษ) ยง ศรีนพคุณ ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วยเป็นอย่างยิ่ง

เจ้าภาพ

บุตร - ธิดา และหลานทุกคน